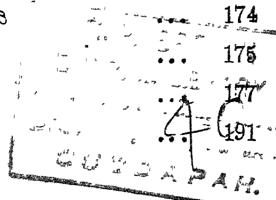
ప్రకృతి

విషయసూచిక

ఆహార చికిత్సాశాస్త్రము (కాపీరైటు) ...	161
హోమోపతి వైద్యము ...	163
సుఖ సంసారము ...	166
కసీసికా నిదానము (కాపీరైటు) ...	168
ఆరోగ్య మహత్వము - వ్యాయామము నకు గల సంబంధము - దాని ఫలితములు ...	171
పాముకాటు నయమైనది ...	174
ప్రకృతి - వైద్యము ...	175
ఇల్లరికం ...	177
ప్రకృతి శిక్షాశిబరము ...	191



జూన్

1943

సంవత్సర చందా

రు 3-0-0

బెజవాడ

ప్రకృతి

ప్రకృతి గృహవైద్య మాసపత్రిక
బెజవాడ.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో [illegible] ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కొరకై [illegible] ఆరోగ్యమును పోగొట్టుకొని [illegible] అనుభవించుచున్నారు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న [illegible]. [illegible] సాధన లేవో, మందు - ఆపరేషను లేకుండ భూమిమీదనే [illegible] ఈ పత్రిక [illegible]. మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, [illegible] మొదలగు అసాధ్యవ్యాధులను కూడా గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలహారము, [illegible], బ్రహ్మచర్యము, [illegible], వ్యాయామము, మర్దన మొదలగు వానివలన నివా[illegible] సులభమార్గ విధానములను తెలుపును.

సంవత్సర చందా రు 2-0-0 లు మాత్రమే.

అందరూ వైద్యులు కావాలి

ఎందుకు? ఒకరు రోగులు - ఇంకొకరు వైద్యులు అవటం మానవజాతికే లోపం - అందరూ వైద్యులు [illegible] - రోగాలు [illegible] ప్రకృతిధర్మం [illegible].

ఎట్లు? ప్రకృతి గృహవైద్యపాఠములు చదవండి

ఇందు వివిధ ప్రకృతి చికిత్సావిధానములను గురించి తెలుగులో 24 పాఠములుకలవు. ప్రతిపాఠం చివర ప్రశ్నలు కలవు. ఒక పాఠం చదివి ప్రశ్నలకు జవాబు వ్రాస్తే ఆ జవాబులను దిద్ది పంపుదుము.

ఇంతకంటె మంచి సావకాశం దొరకదు

వెల రు 2-8-0. ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు

	వెల
*సునిశిత వైద్యం	4 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల
*తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉషఃపానము	0 6 0
[illegible]	0 2 0
[illegible]	0 1 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

	వెల
నిర్వికారభావిజీవనము, కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఆహారము 1. భాగము	0 12 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0
పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
భోజన విధానము	0 2 0
సజీవాహారము	0 1 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0

చిరునామా: ప[illegible] కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సంవత్సర చందా



రు 3-0-0

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 25 | సంచిక 6

జూన్ నెల, 1943

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(కాపీరైటు)

పండ్ల గుణములు

దానిమ్మపండు:— ఇది హిందూదేశమునందంతటను పండును. ఇందు రెండురకములపండ్లున్నవి. 1. పుల్ల దానిమ్మ, 2. తియ్యదానిమ్మ. సన్నగానుండి, క్షయాది రోగములతో బాధపడు రోగులు మిగతా పుల్లనిపండ్లను తినరాదు కాని, పుల్లనిదానిమ్మ పండ్లను మాత్రము తినుట మంచిది. పుల్ల దానిమ్మ పండును తినుటవలన గర్భిణీ స్త్రీలకు ఉదయమున కల్గు ఓకరింత కట్టుకొనును. జ్వరములు అన్నిటియందును పుల్ల దానిమ్మపండు ఆహారముగాను పండుగాను పనిచేయును. మూత్రకృచ్ఛ్ర, శిలామేహము, సికతామేహము, లాలామేహము మొదలగు మూత్రవ్యాధులందెల్ల పుల్ల దానిమ్మపండు తినుటవల్ల ఘనీభవించిన మూత్రకామ్లములు పల్చబడి దేహమునుండి వెడలిపోవును. పైత్యాశ్మరిగూడ దానిమ్మపండు రసముతో నెమ్మదిగా కరిగించవచ్చును. అన్నహితవు లేనివారు, అగ్నిమాంద్యమున్నవారు, దానిమ్మపండును క్రమముగా తిన్నయెడల పైరోగములు తగ్గును. నాలుక విరువుపుట్టే దాహమున్నప్పుడు దానిమ్మగింజలు తిన్నయెడల దాహము తగ్గును. తలతిరుగుట, కన్నులు పచ్చబడుట, ఒంటి తలనొప్పి, కన్నులు మంటలు, గొంతులో నొవ్వ, మొదలైన వ్యాధులలో దానిమ్మరసము వలన చాలా మేలు కలుగును.

కఫము గట్టిపడి దగ్గు బాధించుచున్నప్పుడు, దానిమ్మపండు తినినయెడల కఫము పల్చబడి వెలువరింపబడును. తియ్యని దానిమ్మపండునందు పుల్లని దానిమ్మపండునందుండు గుణములన్నీ ఉండి యింకా కొన్ని గలవు. పుల్లనిపండ్లలో దేహపోషణ చేయు స్వభావము తక్కువగా నుంటుంది. తియ్యని పండ్లలో దేహపోషణ చేయు స్వభావము యెక్కువగా నుండును. పుల్లని పండ్లన్నీ రక్తాతిసారమును



(నెత్తురుతోకూడిన విరేచనములు) వృద్ధి చేయునుగాని, పుల్లని దానిమ్మపండు మాత్రము అట్లు చేయదు. రక్తాతిసారమును ఆపును. అయితే నల్లమందువలె ఆపుట కాదు. ప్రేగుల లోని మలములను వెలువరించి, రక్తాతిసారమును ఆపును. తీయనిదానిమ్మపండు అతిసారము, గ్రహణి, మూత్రాశ్మరి, మూత్రకృచ్ఛ్రి, లాలామేహము, శిలామేహము, సికతామేహము మొదలగు వానియందెల్ల అపరిమితమగు మేలును చేయును. రక్తమునందు మాలిన్యములు చేరియుండి దానివలన కలిగే చర్మవ్యాధులయందెల్ల పుల్లదానిమ్మ బాగా మేలును చేయును. తియ్యదానిమ్మ అంతకంటెనూ మంచిది. చర్మముమీద కురుపులు మొదలగునవి ఉన్నపుడు భాగ్యవంతులుగా నుండువారు పుల్లదానిమ్మ రసములో వేడినీళ్ళు కలిపి, దానిలో గుడ్డ ముంచి,కంబళి చుట్టవేసిన యెడల చర్మవ్యాధులు త్వరగా నయమగును. కామిలావ్యాధియందు దానిమ్మపండు రసము చాలా మేలుచేయును. కామిలా వ్యాధిలో చర్మము పచ్చగా నుండును. చర్మముమీద దానిమ్మపండు రసమును రాచి రుద్దినయెడల ఆ పసిమి తగ్గును. దానిమ్మపండు రసము చర్మమునకు రుద్ది ప్రతిదినము స్నానము చేయుచుండినయెడల చర్మసౌందర్యము వృద్ధిపొందుటయే గాక, చర్మరంధ్రములు వికసించి చెమటపోయు స్వభావము వృద్ధియగును. రక్తములోని దోషము లన్నియు చర్మములద్వారా బయటకు పోవును.

అందువల్ల దోషములు హరించిపోవుటయేగాక చర్మమునకు మృదుత్వము వచ్చును. సమాన భాగములు కలిగిన నెయ్యి, దానిమ్మపండు రసము రోజూముఖమునకు చమురుకొని నున్ని పిండితో నలుగుపెట్టికొనినయెడల ముఖము మీద మొటిమ లన్నియు పోవును. ముఖసౌందర్యమునూ వృద్ధిపొందును. తీయనిపండ్లు క్షయ, ఉబ్బసము, పాండువు, మూత్రవ్యాధులు, చర్మదోషములు, జీర్ణకోశసంబంధమైన వ్యాధుల నన్నిటినీ నయము చేయుటయే గాక, మానసిక ఉల్లాసమును కలిగించి, కన్నులకు, మెదడునకు చలువచేయును. అయితే అదివరకే శ్లేష్మముతో దేహ మంతయూ పూరింపబడి బాధపడువారు దానిమ్మపండును తినరాదు. పైవారు అన్నము తినుచూ, తోడుగా దానిమ్మపండును తినరాదు.

మాదీఫలము:— కొంచెము చేదుతో కలిసిన పుల్లని రుచిని కలిగియుండును. పుల్లని నిమ్మ, దానిమ్మ,దబ్బ మొదలగు పండ్లయందు వలెనే యిందులోగూడా రక్తమును శుద్ధిచేయు గుణము కలదు. మూత్రము తెంపుగా కాక, అది రక్తములో కలిసి వచ్చే పైత్యవ్యాధు లన్నిటియందును ఎక్కిళ్ళు, వికారము, తలతిరుగుట, తలనొప్పి, కామిల, పాండువు మొదలగువ్యాధులందెల్ల మాదీఫలరసము యెంతో మేలు చేయును. నోటియందలి అరుచిని పోగొట్టి ఆకలిని పుట్టించును. మూత్రమును జారీ చేయును.మలబద్ధకమును పోగొట్టును. దేహమునందలి మాలిన్యముల విడగొట్టి చెమటగా వెలువడుటకు తయారుచేయును. అందువలననే ఆయుర్వేదము మాదీఫలమును త్రిదోషహరముగా చెప్పినది. మాదీఫలరసము విదాహమును తగ్గించును. ఉదరమునందలి క్రిములను వెలువరించును. మనస్సునకు ఉల్లాసము

హోమియోపతి వైద్యము

ప్రకృతివైద్యమునకూ, హోమియోపతి వైద్యానికిన్నీ సన్నిహితసంబంధ మున్నది. అలోపతి వలె హోమియోపతి రోగాలను అణచిపెట్టక వెలువరించుటకే ప్రయత్నిస్తుంది. కనీనికా శాస్త్రమును బట్టి చూచినాగూడా హోమియోపతీ మందులు దేహములో నిలువకుండా వెళ్లిపోతా యని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును. అలోపతీ వైద్యములో తీసికొన్న క్వైనా, లోహము, మాండూరము, కాంతము, అయోడిన్, పాషాణము, పాదరసము, తగరము, మొదలైన లోహములే గాకుండా నాభి, మొదలైన ఓషధులుకూడా దేహములో సంచిత మవుత వని కనీనికా నిదానము తెలిసిన మనము సులభముగా గుర్తింపగల్గుచున్నాము. అందువల్ల అలోపతీ వైద్యము సుతరాము ప్రకృతి వైద్యములో జోడించరా దని తెలియుచునే ఉన్నది. హోమియోపతి వైద్యాన్ని మాత్రము ఉభయసాంప్రదాయవేత్తలైనవారు జాగ్రత్తగా వాడవచ్చు నని లిండ్లహారు, బ్యాబిట్ మొదలగు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి వైద్యవేత్తలు చెప్పియున్నారు. లిండ్లహారు ఒక చోట అన్నాడుగదా, ప్రకృతివైద్యముతో జోడించినపుడే హోమియోపతి సుగుణాన్ని యిస్తుంది. విడిగా వాడితే సుగుణాన్ని యివ్వదు. ఒకవేళ యిచ్చినా ఆ సుగుణము నిలిచిఉండదు.” అని. దానికికారణము గూడా ఇలా చెప్పాడు. హోమియోపతీ మాత్రలలో ఉండే మందు పరిమాణము అత్యంతఅల్పముగా ఉంటుంది. అందులో మందు ఉన్నదో, లేదో యే విధాన కనిపెట్టజాల నంత స్వల్పముగా ఉంటుంది. అందుచేత అది రసరక్తాది ధాతువుల మీద పనిచేయదు. అదినాడులమీద నేసూటిగా పనిచేసి దేహములో కలుగవలసిన మార్పులను కల్గిస్తుంది. నాడులమీద సూటిగా పని చేయ కల్గుటకు బహుసున్నితమైన శక్తి కలిగిన ప్రక్రియ ఉండాలి. అందువల్ల హోమియోపతీ మాత్రను మర్దనద్వారా నిశితము - అనగా ట్రిచురేటు (Trichirate) చేస్తారు. అందువల్ల అది చాలా సున్నితముగాను, ప్రతిభావంతముగాను ఉంటుంది. మోటుధాతువులతో చేరినపుడు దానిలోనుండే సున్నితత్వము యెగిరిపోతుంది. అందువల్లనే హోమియోపతీమాత్రలను యీపైన వస్తువులకు సమీపముగా నిలువఉంచరు. సబ్బులు, సెంట్లు, తలనూనెలు, ముఖము మెరుగులు, స్నోలు, చిన్నఉల్లి, నీరుల్లి, లవంగము, యేలకి, ఆవ, నూనె, జాపత్రి, జాజికాయ మొదలగు వస్తువులను వాడువారు హోమియోపతి వాడితే ఆ మందు

నిచ్చును. రక్తమునందలి దోషముల పోగొట్టును. కనుక సామాన్యమైన చర్మవ్యాధులందే గాక కొరుకు, నవాయి, వడిసెగడ్డలు, అడ్డకర్రలు మొదలగు దుర్భరవ్యాధులందుగూడ యీపండు బాగుగా పనిచేయును. కుష్ఠరోగము నందును యీ పండు బాగుగానే పని చేయును. లోపలకు పుచ్చుకొనుటకేగాక చర్మమును బాగుచేయుటకుగూడ దానిమ్మపండు రసమువలెనే దీనినిగూడ వాడవచ్చును. దీనితో పండ్లగుణముల ప్రకరణము ముగిసినది.

పనిచేయదు. ఆవకాయ వేసుకొని తిన్నానరే, నా మందు పనిచేస్తుంది అని చెప్పే హోమోపతీ వైద్యునికి శాస్త్రమర్యాద తెలియ దని రూఢిగా చెప్పవచ్చు. హానిమన్‌గాని, తర్వాత వారి అనుయాయులగు హారిన్‌గ్టన్ మొదలగువారుగాని గ్రంథాలలో చెప్పిన విషయాలను నమ్ముకొని హోమోపతీ మాత్ర వాడి ఫలముగానక శాస్త్రమర్యాదయే యెఱుగని హోమోపతీ వైద్యుడు ఒక ఓషధినుండి మరొక ఓషధికి మారుస్తూ ఉంటాడు. నిజమేమనగా అతను మొదట వాడిన ఓషధి క్రమమైనదేను. దేహము సున్నితముగా లేకపోవుటవలన అది పనిచేయలేదు. అదివరకే పాషాణాదుల సంచయములు (డిపాజిట్లు)గాని ఘాటైన ఓమము (వాము) కర్పూరము (Camphor) పిప్పరుమెంటు, మెంథాలు, కర్పూర తైలము, మందులుగాని దేహములో చేరియున్నప్పుడును, మొదటి హోమోపతీ మాత్ర పనిచేయదు. నిదానములో లోపములేక, క్రమమైన ఓషధిని ఎన్నుకొన్నప్పుడుగూడా ప్రకృతి వైద్యముద్వారా దేహమును సున్నితము చేసుకొంటేనేగాని హోమోపతీమాత్ర పనిచేయదు అని వైద్యులు తెలిసికొనవలెను. తెలిసికొని, ఓపికపట్టి, దేహములో నుండే ముతకవిషాములను వెలువరించిన తరువాత మాత్రమే హోమోపతీమాత్ర పనిచేస్తుంది. రోగము నయమైనతరువాతగూడా యే దురభ్యాసములవలన ఆ రోగము కలిగిందో, ఆ దురభ్యాసముల వదలంది, ఆరోగము సంపూర్ణముగా నివారణగా దని, వైద్యుడు యెఱిగియుండి, రోగికి బోధింపవలెను. అప్పుడే శాశ్వతమైన ఫలము చేకూరుతుంది. లేనియెడల చిహ్నములు ఆగిపోయినా తిరిగి రోగము ప్రత్యక్ష మగుటకు వీలున్నది.

అయితే యిప్పటి హోమోపతీ వైద్యులలో యెందరికి యీ సంగతి తెలుసు? ఒకే రోగికి హోమోపతీవైద్యాన్ని, అలోపతీ వైద్యాన్ని జోడించే వైద్యుడు 'మందిచ్చు తొట్టి వైద్యుని వలెనే మూర్ఖుడని చెప్పుటకు మాకేమియు వెరపు లేదు. అనేకమంది హోమోపతీ వైద్యులు ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని, అలోపతీ వైద్యాన్ని వీలైతే ప్రకృతి వైద్యాన్ని, జోడించి చికిత్సలు చేయుట మే మెఱుగుదుము. ఇల్లాంటి వైద్యులను నమ్ముకొని ఒకరు హోమోపతీ మందిచ్చుచుండగా, రెండవ వైపునుండి, ప్రకృతివైద్యము చేయుటకు యిష్టపడే ప్రకృతివైద్యుడునూ, మూర్ఖుడే. చేసుకొన్న మొగుడు ఉండగా వ్యభిచారమునకు సిద్ధపడే స్త్రీయొక్క శీలమువలెనే ప్రకృతి వైద్యము చేస్తూ, హోమోపతీ వైద్యుని దగ్గఱ మందు పుచ్చుకొనే రోగియొక్క ఆరోగ్యము కూడా చెడిపోతే, యెవరును ఆశ్చర్యపడ సక్కరలేదు. ఇంతదూరము యెందుకు వ్రాస్తున్నానంటే, ఒకసారి నేను యేలూరు వెళ్ళాను. అక్కడ శృంగార కవి పాపారావుఅనేహోమోపతీవైద్యుడున్నాడు. ఆయన నాకు పరమమిత్రుడు. విరేచన సాఫీకి మందు యివ్వమని ఆయన్ని అడిగాను. ఆయన హోమోపతీ మాత్రయే యిస్తాడని నా నమ్మకము. ఆ మాత్ర చిన్న చిక్కుడు గింజంత ఉన్నది. ఇది యేమి హోమోపతీ మాత్ర అని అడిగాను. అది ఒకవిధమైన హోమోపతీ మాత్ర అన్నాడు. అది మైనము లాంటి ఒక పొరలో యిమిడియున్నది. ఆ

మాత్ర వేసుకొన్నాను. రెండుమూడు ఘంటలలో కడుపులో ఒక విధమైన బాధ బయలుదేరినది. ప్రకృతి వైద్యము చేసి సున్నితముగా ఉన్నందువలన నా దేహమును ఆ మాత్ర చాలా బాధపెట్టింది. అది నకిలీమైన అలోపతీ మందని తరువాత తెలిసికొన్నాను. హోమోపతీలో ప్రత్యేకముగా విరేచనముల మాత్ర లేదు. అందువల్ల ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకొన్న హోమోపతీ వైద్యుడే, ప్రకృతి వైద్యముతో హోమోపతీ వైద్యమును కలిపి చేయవలె గాని, యేదో యితరవిధానాలలో వైద్యుడుగానుండి, అకస్మాత్తుగా హోమోపతీ వైద్యములోనికి మారినవారు, చేసే హోమోపతీ వైద్యముకూడ ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించినహోమోపతీవైద్యమని, యెవరు భ్రమపడరాదు. ఇంత గ్రంథము వ్రాసినతరువాత తమకు తెలియని హోమోపతీవైద్యము, ప్రకృతి వైద్యమునకు సమీపబంధు వని నమ్మి తాము చేయు ప్రకృతివైద్యమునకు తోడుగా యెవరో చేయు హోమోపతీ వైద్యాన్ని తోడుచేసి, తమ స్వాధీనములో నున్న రోగులను హింసింపవలదని సలహాయిచ్చుచున్నాను.

హోమోపతీ వైద్యము యేప్రధానసూత్రములమీద ఆధారపడినదో, తెలిసికొనకుండా బజారులో దొరికే మెటీరియా మెడికా చూచి యెన్నుకొన్న ఓషధిని బజారులో కొని, ఆ మందును ప్రకృతివైద్యముతో జోడించి, ప్రకృతివైద్యమర్యాదను, మంటకలపవద్దని, ప్రకృతివైద్యులను హెచ్చరించుచున్నాను.

ఇదీ గాకుండా హోమోపతీ వైద్యునితో మరొక తంటా యున్నది. ఒకసారి హోమోపతీ మాత్రను వాడుట మొదలుపెట్టిన తర్వాత, యే ఆరోగ్యనియమాలు ఉల్లంఘించుటచేత రోగము కలుగుతుందో, యే నియమాలు అవలంబించుటచేత రోగము పోతుందో, నేర్చుకొనే సంస్కారము వెనకబడి, యే చిహ్నములు యే మందుతో నయమగుతవో, అనే సంస్కారము ముందుకు వస్తుంది. దానితో యము, నియమములమీద శ్రద్ధ తప్పుతుంది. మందులందలి దాస్యము యెక్కువగుతుంది. క్రమక్రమముగా పతనమున్నా ఆరంభమగుతుంది. కనుక ఆరోగ్యనియమములను యథావిధిగా నేర్చుకొనకుండా, హోమోపతీ అడ్డు వస్తుంది.

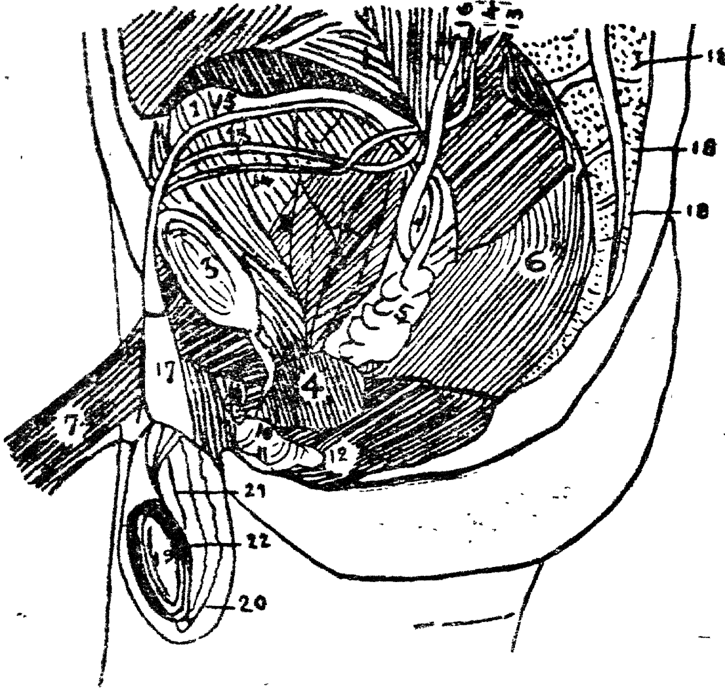
ఎంతవరకు హోమోపతి ఆరోగ్యనియమాలను, పాలనచేయుటకు తోడుపడుతుందో, అంతవరకే హోమోపతి మేలుచేస్తుంది.

ఆరోగ్యనియమాలను ఉల్లంఘించిన వారికి, హోమోపతీ రక్షణ యిచ్చుట ఆరంభించిన యెడల, క్రమక్రమముగా అది ఆరోగ్యభంగమునకే సహాయపడుతుంది. ఇంత సున్నితమైన విషయ మగుటచేతనే అలోపతికంటే హోమోపతీతోనే మనకు యెక్కువ బాధ లున్నవి. ఎందువల్లనంటే, అలోపతీని మన గడపలలోనికే రానీయము. అందువలన దాని అపకారమును మనము పొందకుండా జాగ్రత్త పడతాము. పరాయివానిని ముంగిలిలోనుండే బయటకు పంపాలి. లోగిలిలోనికి రానీయము. అటువలెనే హోమోపతిని బయటనుంచి బయటకు సాగనంపవలసినదేగాని, యింటి యాజమాన్యము యిచ్చుటకు వీలులేదు. ప్రకృతి వైద్యము స్వాతంత్ర్యమును యిస్తే హోమోపతీవైద్యము పరాధీనతకు దోవ తీస్తుంది.

సుఖసంసారము

ఆంగిరసుడు

శౌచము



1 అంత్రవేష్టనము (Peritoneum), 2 మూత్రాశయము (Bladder), 3 జననేంద్రియ సం॥ యెముకలసంధి (Pubic junction of bones), 4 ఉద్దీపకగ్రంథి (Prostate), 5 శుక్లాశయము (Seminal Vescicles), 6 మలాశయము (Rectum), 7 లింగము (Penis), 8 లింగాంతర్భాగము (Cavernous body of Penis), 9 మూత్రిక (Urethra), 10-11 ఉత్థాపక కండరములు (Erector muscles of Penis), 12 కౌపరుగ్రంథి (Cowper's gland), 13 శుక్లధమని (Spermatic artery), 14 శుక్లసిర (Spermatic vein), 15 శుక్లనాళము (Spermatic duct), 16 మూత్రనాళము (Ureter), 17 శుక్లస్కంధము (Spermatic cord), 18 సంధియెముక (Cross bone), 19 అండములు (Testicles), 20 శుక్లనాళపు మొదలు (Epidedymis), 21 శుక్లధమని (Spermatic artery), 22 శుక్లసిర (Spermatic vein).

పురుషులు అవలంబించవలసిన శౌచవిధిని యిచ్చట పేర్కొనుచున్నాను. మూత్రమునకు పోయినప్పుడల్లా చన్నీటితో లింగాగ్రమును కడుగుచుండవలెను. లింగాగ్రము నందలి పోక మీదపట్టిన పాచిని, ఆ పోకను కప్పి యున్న చర్మమునకు లోపలగా నున్న పాచిని దినమునకు రెండు మూడు సార్లు శుభ్రముగా కడిగివేయవలెను. ఇందుకు మెత్తని తడిగుడ్డ వాడవచ్చును, లేదా చేతితో నైనా కడగవచ్చును. ప్రతిసంగమమునకు పూర్వముకూడా



యీ పాచిని కడుగుకొనుట మంచిది. సంగమానంతరము విధిగా పై చెప్పిన భాగములను శుభ్రముగా కడుగవలెను.

పై పటములో శుక్లాశయము మలకోశమునకును, మూత్రకోశమునకును మధ్యగా నున్నది. అందువలన మలమూత్రములను యిచ్ఛకలిగినంతనే వెలువరించుచుండవలెను. తిన్న ఆహారపదార్థముల యందలి లోపములవలనను, ఆ యా అవయవముల యందలి పాటవము తగ్గిపోవుట వలనను, మల, మూత్రములు నిలువ ఉన్న యెడల శుక్లాశయమునకు ఒత్తిడి తగిలి అందు అసహజమగు ఉద్రేకము కల్గునుగాన చన్నీటితో ఒకటి రెండు తూరులు యెనిమాచేసి మలమును వెలువరించి వేయవలెను. మరియును ముందు ముందు పేగులలో మలము నిలిచియుండి మురుగకుండుటకు క్రమమైన ఆహారమును తీసికొనవలెను. సక్రమముగా వ్యాయామము చేయుటవలనను, సాధ్యమైనంత యెక్కువకాలము గాలిలోను, ఎండలోను తిరుగుటవలనను మలసాధిక యేర్పడును. జిగురులేని పదార్థములు తినుటవలనను, పండ్లను, కూరగాయలను యెక్కువగా వాడుటవలనను మలసాధిక కల్గుటయే గాక మూత్రము పల్చబడి బాగుగా వెడలిపోవును. మిగిలిన నియమములు స్త్రీలకు చెప్పినవాటి నన్నిటిని పురుషులు అవలంబించవలెను. దీనితో సుఖసంసారము ముగిసినది.





కనీనికానిదానము

(కాపీరైటు)

శ్రీ మృత్తింటి

దేహములో మారుమూలనున్న ప్రతిచిన్న అవయవమునకును కనీనికలో ప్రతినిధి భాగముండును. ప్రతిచిన్న అవయవము తన పనిని తాను సంతృప్తికరముగా చేయుచున్నంతవరకు యీ అవయవమును తెలుపు ప్రతినిధిభాగములో యేమియు మార్పు కానరాదు. ఈమార్పు రంగులోనైనా రావచ్చును. ఎట్లాగంటే అంతవరకును శ్వేత గోధుమరంగుగా నున్న భాగము ముదురు రంగుకు మారినట్లు కనబడును.

మరొకరకమైన మార్పుకూడా రావచ్చును. కనీనికరంగులో యేమియు మార్పు రాక, నల్లటిగీతలు మాత్రము కనబడును.

వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగప్రవణతవలన ఒక అవయవము తన ధర్మమును నిర్వర్తించ లేకపోవచ్చును. సోదాహరణముగా చెప్పవలెనంటే గర్భధారణకాలమునందు తల్లిదండ్రులిద్దరిలో యే ఒకరిలోనైనా ఊపిరి తిత్తుల క్షయతో బాధపడినయెడల కలుగబోవు శిశువులోకూడా ఊపిరితిత్తులు బలహీనముగానే ఉండును. (ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా జీవించినట్లయితే యీ దుర్బల అవయవములు బలవంతము లగును.) అనుక్షణము దేహములో తయారై, బయటకు వెడలక లోపలనే నిలిచిపోయిన ఘన, ద్రవ, వాయు రూపములగు మలినములవలన అంతరవయవములు తమ స్వధర్మమును నిర్వహించ లేకపోవచ్చును.

తరుణరోగములను మందులతో అణచి పెట్టుదురు. ఈ మందుల ప్రతిక్రియాస్వభావము వలన అంతరవయవములు తమ స్వధర్మమును నిర్వర్తించలేక చచ్చుపడిపోవును. ప్రమాదవశమున కలిగిన దెబ్బలవలనను అంతరవయవములు తమ స్వధర్మమును నిర్వర్తించ లేకపోవును.

ఏ అవయవము తన స్వధర్మమును నిర్వర్తించ లేకపోవునో ఆ అవయవమును తెలుపు ప్రతినిధి భాగములో మార్పు కనబడును.

ఇన్ని విషయములు కనీనికలో కనబడునుగాని రెండు సంగతులు మాత్రము కానరావు. ఒకటి గర్భము ధరించినపుడు ఆడువారి దేహములోని అంతరవయవముల ధర్మములు మారును. అంతరవయవ ధర్మములు మారినప్పటికినీ కనీనికలో మాత్రము యేమియు మార్పు కానరాదు. ఎందువలననంటే గర్భము ధరించుట ఆడువారి సహజధర్మము. స్త్రీజాతికి అసహజమైనదికాదు. అందువలన కనీనికలో మార్పు కానరాదు.

మరొక అవాంతరమును గలదు. క్లోరోఫారము కొకెయిను మొదలగు మత్తుమందుల నిచ్చి ఆపరేషను చేసినపుడు మత్తు ఉన్నంతవరకును కనీనికలో యేమియు మార్పు కానరాదు. మత్తు తెలిసిన తదుపరి తొలగించబడిన అవయవములు పోయినట్లుగా కనీనికలో గుర్తు కనబడును. ఆపరేషనులు దేహమునకు విజాతీయమైనవి. దేహములోని అంతరవయవములలో ఉద్రేకము కలిగిన యెడల కనీనికలోని ప్రతినిధి భాగములో నూటిగీతలు(—) కనబడును. శస్త్రముల నుపయోగించి అవయవములు తొలగించబడిన యెడల మూలగీతలు (/)కనబడును. దేహమునకు విజాతీయ

మైనవిగాన మూలగీతలు కనబడును. ప్రమాదవశమున అవయవములు విరిగిపోయిన యెడల ఆ అవయవముల తెలుపు కనీనికా భాగములో నిలువుగీతలుగాని, అడ్డగీతలుగాని కనబడును.

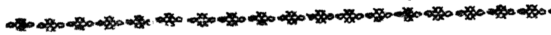
మత్తుమందుల నిచ్చినపుడు జ్ఞాననాడులు తమ స్వధర్మమును నిర్వహించలేవు. దేహమునకు కలుగు బాధలను మెదడునకు తెలియచెప్ప లేవు. చచ్చుపడిపోవును. అందువలన దేహము లోని మారుమూలలలో నున్న నాడులలో కలిగిన చలనమునకు కనీనికలోని నాడులలో ప్రతిచలనము కలుగదు. అందువలన మత్తు ఉన్నంతే వరకును యీ గుర్తులు కనీనికలో కనబడవు. మత్తు దిగిపోగానే జ్ఞాననాడులు తమ ధర్మమును నిర్వహించును. కాన పోయిన అవయవముల గుర్తులు కంటిలో కనబడును.

దేహములో యిముడు సజాతీయమైన పదార్థము లేవియు కనీనికలో కనబడవు. కూరలలోను, పండ్లలోను గల సేంద్రియ లవణములు (organic salts) దేహమునకు సజాతీయమైనవి గాన కనీనికలో కనబడవు. కూరలు, పండ్లు యెంత యెక్కువగా తినినను కనీనికలో గుర్తులు మాత్రము కానరావు.

భూమినుండి త్రవ్విన గంధకము, యినుము, భాస్వరము మొదలగు ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయములు. ఈ ఖనిజముల స్వభావములు వేరు. లక్షణములు వేరు. దేహములోని రక్తముతో యీ ఖనిజములు కలియవు. తాదాత్మ్యమును పొందవు. కొన్ని ఖనిజములు కొన్ని అవయవములలో చేరుకొనును. ఆ అవయవమును తెలుపు కనీనికాప్రతినిధి భాగములో ఆ ఖనిజములరంగు కనబడును. కనీనికకు సహజముగా ఉండవలసిన రంగు ఉండదు. రంగు మారిపోవును. మందు రంగు ఆ కనీనికా ప్రతినిధిభాగములో కనబడును.

దేహములోని అంతరవయవములు యెట్లు ఒక దానికి వెంబడి మరియొకటి ఉన్నవో అట్లనే కనీనికలోని భాగము లుండును. ఎట్లా గంటే, కనుపాపచుట్టూ నుండు నల్లగుడ్డును ఏడుభాగములు చేయుము. కనుపాపచుట్టూ నుండు మొదటి ఆవరణ జీర్ణాశయమును తెలుపును. రెండవఆవరణచిన్నప్రేగులను తెలుపును. కుడి కనీనికలో చిన్న ప్రేగులలో సగమును, ఊర్ధ్వ ముఖాంత్రమును, సరళాంత్రములో సగమును ఉండును. ఎడమ కనీనికలోకూడ చిన్న ప్రేగులలో సగము, సరళాంత్రములో సగము, అధోముఖాంత్రములో సగమును ఉండును. మామూలుగా చూచినయెడల కుడికనీనికలో అధోముఖాంత్రము కనబడదు. మామూలుగా చూచినయెడల ఎడమ కనీనికలో ఊర్ధ్వముఖాంత్రము కనబడదు. చిన్న ప్రేగులకు చుట్టూనుండు ఆవరణ అనగా మూడవ ఆవరణలో స్వతంత్రనాడీమండలము కనబడును. మిగిలిన అవయవము లన్నియు యీ కంత్రినాడీమండలము నుండియే బయలు దేరును.

దేహవ్యాపార మంతా జీర్ణమండలముమీదనే ఆధారపడును. దేహములోని మారుమూల నున్న కండరములకును నాడులకును ఆహారము యథాక్రమముగా అందవలెనంటే జీర్ణావయవములు బాగుగా పనిచేయుచుండ వలయును. జీర్ణావయవములు బాగా పనిచేయనియెడల ఆయా అవయవములకు కావలసిన పోషక శక్తి యథాక్రమముగా అందదు. ఎక్కువ



తక్కువలు అగును. అందువలన ఆయా అవయవములు చేయవలసిన పనులు కుంటు పడును.

దేహము లోని మూలమూలలనున్న కణమున కును, అవయవమునకును యథారీతిగా ధాతు శక్తి అందవలెనంటే స్వతంత్ర నాడీమండలము బాగుగా పనిచేయుచుండవలయును. హృద యము సంకోచము నొందుట, వ్యాకోచము నొందుట మొదలగు అనిచ్ఛాపూర్వక (మన ప్రయత్నము లేకుండా జరుగు) కార్యకలాప మంతా యీ స్వతంత్ర నాడీ మండలము యొక్క అదుపులోనే ఉండును.

స్వతంత్రనాడీమండలమునుండియే మిగిలిన అవయవము లన్నియు బయలుదేరు ననుటకు గుర్తుగా యీ ఆవరణతరువాతనే మిగిలిన ఆ నాల్గు ఆవరణలును గలవు.

దేహములో తలయెట్లు పై భాగమున ఉండునో అట్లనే కనీనికలోగూడా తల పై భాగముననే ఉండును. మిగిలిన అవయవము లన్నియు దిగువనే ఉండును. చేతులు ప్రక్కనే ఉండును. కాళ్లు క్రిందిభాగములోనే ఉండును. కుడి చేతితో పనిచేయువారి తెలివితేట లన్నియు మెదడులో యెడమవైపున ఉండును. ఎడమ చేతితో లాఘవముగా పనిచేయువారి తెలివి తేటలన్నియు కుడివైపు మెదడులో నుండును. (ఎందువలన యిట్లా వ్యతిరేకముగా కనబడు నది 'మర్మశాస్త్రము'లో విపులముగా తెలిసి కొందాము) ఇట్లు కుడి, యెడమలందు వ్యతి రేకముగానున్నప్పటికినీదృగ్జ్ఞానములు కుడినుండి యెడమకును, యెడమనుండి కుడికిని వచ్చుటచే కుడిమెదడులో కలిగిన లోపములు కుడికనీనిక లోను, ఎడమమెదడులో కలిగిన లోపములు యెడమ కనీనికలోను కనబడును.

కుడిప్రక్కనున్న అవయవములు కుడి కనీని కలో కనబడును. లివరు కుడి కనీనికలో కన బడును. ఎడమప్రక్క నున్న అవయవములు ఎడమ కనీనికలో కనుబడును. హృదయము, ప్లీహము యెడమ భాగములో ఉండుటచే యెడమకనీనికలో కనుబడును. కుడి,యెడమలం దుండు అవయవములు కుడి, యెడమ కనీని కలలో కనుపడును. ఊపిరితిత్తులు, మూత్ర పిండములు రెండు కనీనికలలోను కనుపడును. వృషణములు రెండుకనీనికలలోను కనుబడును. కన్నులు, చెవులు రెండు కనీనికలలోను కను బడును.

మొత్తముమీద చెప్పవలెనంటే ముక్కు దూలమునకు తిన్నగా గీతను గీచి దేహమును రెండు భాగములు చేసినయెడల కుడి భాగ ములో ఉన్న అవయవములు కుడి కనీనిక లోను యెడమ పార్శ్వములో నున్న అవయవ ములు యెడమ కనీనికలోను కనుబడును.

ఇంత ప్రత్యక్షముగా ఒక అవయవము వెంట మరొక అవయవము దేహములోఉన్నతీరును బట్టి క్రమప్రకారము కనుబడుటచే యీనిదా నము ప్రత్యక్షశాస్త్రములలో నొకటియగు చున్నది. మందు వైద్యము దానిరోగనిర్ణయ ప్రకారము ఊహాశాస్త్రము కాదు.

ఆరోగ్యమహత్త్వము వ్యాయామమునకు గల సంబంధము - దాని ఫలితములు

శ్రీ యోగి రాఘవేంద్ర

ప్రతిజీవియొక్క సౌభాగ్య మంతయు దాని దేహారోగ్యముపైననే ఆధారపడియున్నది. ఈశ్వరసృష్టియందలి క్రిమి కీటకములు, పశు పక్ష్యాదులు మొదలగు సమస్త జీవరాసు లన్నియు ప్రకృతిదేవియొక్క శాసనాను గుణముగా జీవించుచు, వాటియొక్క జీవితా నంద మనుభవింపగలుగుచున్నవి. కాని సమస్త జీవులకంటె జ్ఞానాధిక్యతయందు మిన్నయగు మానవుడు మాత్రము ప్రకృతిదేవి శాసన ముల నతిక్రమించుచు, దైవికశక్తులకు నిల యమును, పురుషార్థముల కాటపట్టును అగు తన జీవితమును దుఃఖభూయిష్ఠముగను, ఆనంద రహితముగను జేసుకొనుచున్నాడు.

మానవజాతీయకల్యాణ మాసించు విజ్ఞానులగు మహానుభావులు ప్రకృతితత్త్వపరిశీలనము గావించి, నియమపాలనజీవితమందే దేహా రోగ్యము సంరక్షింపబడగల దనియు, దేహా రోగ్యమందే మానవజీవితసౌభాగ్యము, కేంద్రీకృతమయి యున్నదనియు, కావున "ఆరోగ్యమే మహాభాగ్య"మని గ్రహించి తత్సంపాదనమునకయి ప్రతివారును తమ యావచ్ఛక్తిని ధారవోయుట శ్రేయస్కర మని నుడివియుండిరి. ఆరోగ్యములేని మను ష్యునిజీవితము యెండి పోయిన పుష్పమును బోలియుండును. అందు సువాసన నశించును. సౌందర్యము లోపించును. జీవశక్తి నశించి పోవును. అప్పు డది నిరుపయోగ మగును. ఉప యోగము లేని వస్తువును ప్రపంచకమే ప్రేమింపజాలదు.

ఆరోగ్యవిహీను డగు మానవుడు అష్టైశ్వర్య ములు కలిగియున్నను నిరర్థకమే యగును. మరియు వానికి నిత్యదుఃఖానుభవమే శరణ్యము. రోగముతో బాధపడుచున్నప్పుడు, దాని నివార ణోపాయము తప్ప యే విధమగు సుఖాపేక్ష గాని, దైవచింతన గాని యుండదు. కాన రోగి యిహపరముల రెంటికి జెడును. రోగము గల స్త్రీ, పురుషు లే పనికిని కొరగాను సరే కదా, వారి సేవాశుశ్రూషలలో యితరుల అమూల్య మగు కాలము వ్యర్థ మగుచుండును. కావున వారి జీవితములు వారలకే గాక యితరులకు కూడ భారముగా దోచుచుం డును. మరియు అనారోగ్యముచే నస్వస్థచిత్తు డగు రోగి శరీరయాతనల ననుభవింపజాలక సదా వగచుచుండుట చూచి యతని భార్యా బిడ్డలు, జననీజనకులు మొదలగు కుటుంబ మంతయు సౌఖ్యము నెఱుంగక దుఃఖాంధ కారమున మగ్గుచుండును.

ఇక రోగి నిర్ధనుడయి యున్నచో వాని దుఃఖ మున కంతమే యుండదు. వ్యాధిపీడితుం డగు రోగి స్వకుటుంబమును పోషించుకొన లేని అశక్తు డగుటచే నతని కుటుంబమే యతనిని బోషింపవలసియుండును. వ్యక్తిగత మగు ననా రోగ్యసమస్య వ్యక్తిని బాధించుటతో ముగి యక, కుటుంబజీవితసౌఖ్య సంపదలను హరించుచున్నది. కావుననే అనారోగ్యు లగు రోగులు తమ కత్యంతప్రియతమ మగు ప్రాణ మును సైతము గోల్పోవ నిచ్చగింతురు. అందువలననే యెట్టి త్యాగికైనను ఆరోగ్య

భాగ్య మావశ్యక మని చెప్పవలసి వచ్చినది. ఇక భోగివిషయమై వేరుగా చెప్పవలయునా? కాబట్టి ఆరోగ్యమహాత్మ్య మెట్టిదో విశదమగు చున్నది కదా?

ప్రభువుగాని, భృత్యుఁడుగాని, పండితుడుగాని, పామరుడుగాని, స్త్రీగాని, లేక శిశువుగాని సర్వకాలసర్వావస్థలయందును ఆరోగ్యభాగ్య మపేక్షించు వారే యైయున్నారు. కావుననే చతుర్విధ పురుషార్థములకు ఆరోగ్యమే సర్వోత్తమమైన మూలసాధన మని చెప్పవలసి వచ్చినది. అట్టి మహత్తరమైన ఆరోగ్యభాగ్యము తగు కృషి లేనిదే, తేలికగా లభించునది కాదు. మనము విద్యాభ్యాసమునకై యెంత కృషి సల్పుచున్నామో, ధనార్జనమునకై యెంత పాటుపడుచున్నామో, ఆరోగ్యభాగ్యమునకు కూడా అంత పరిశ్రమ జేయవలసి యున్నది. మరియు ఆరోగ్యభాగ్యమును గడించు టెంత కష్టమో, దానిని కాపాడుకొనుట కూడ నంత కష్టమైన విషయమే. కాని కష్టమని విడచుట శుభాపేక్షకుల లక్షణము కాదు. 'కష్టీ ఫలీ' యన్నట్లు కష్టపడు వారికి సిద్ధార్థము లబ్బకపోవు.

ఈశ్వరుని సృష్టిలో మానవదేహనిర్మాణము బహువిచిత్ర మైనది. మనము జన్మ మెత్తినది మొదలు మరణపర్యంతము నిత్యము మన శరీరమందొక విధమగు విషపదార్థ ముత్పత్తి యగుచునే యుండును. అట్లుత్పత్తియగు విషపదార్థము ఎప్పటి కప్పుడు బహిష్కరింప బడకున్న ఆరోగ్యమును జెఱచి మన జీవితమునకు కూడ హాని కలుగ జేయును. ప్రేమస్వరూపు డగు పరమేశ్వరుడు మన దేహమునం దుత్పత్తియగు నా దూషిత పదార్థమును బహిష్కృతి యొనర్చుకొను నేర్పరితనము దేహమునకే కలిగించి యున్నాడు. మన దేహమం దుత్పత్తియగు నా దూషితపదార్థము ముఖ్యముగా మల, మూత్ర, స్వేద, శ్వాసమూలమున వెలువరింప బడుచుండును.

సాధారణముగా మన హృదయము నిమిషమునకు 70 మారులు కొట్టుకొనుచుండును. కాని మనము పరిశ్రమ చేయునప్పుడు ఒక నిమిషములో 70 మొదలు 100, 120 మారులు కొట్టుకొనుచుండును. కాన హృదయమునుండి శ్వాసకోశములకు బోవు రక్తము యెప్పటి కంటె మిక్కిలి వేగముగా ప్రవహించుచున్నందున, ఉచ్ఛ్వాసరూపమున గొనునట్టి ప్రాణవాయువును, నిశ్వాసరూపమున విడుచునట్టి బొగ్గుపులుసువాయువును పూర్వము కంటె అధికముగా నుండును. ఇందువల్ల మన శ్వాస, హృదయ కోశములకు బలము కలుగుటయే గాక, రక్తము చక్కగా శుభ్రపరుపబడుచుండును. మరియు దేహమందలి దుష్టపదార్థము చెమటరూపమున కొంత, మలమూత్రరూపమున మరికొంత వెలువరింప బడుచుండును.

కనుక శుద్ధవాయుసేవనము, వ్యాయామము లేక పోయిన దేహమందు తయారగు దుష్టపదార్థము మల, మూత్ర, స్వేద, శ్వాసరూపమున సక్రమముగా వెలువరింపబడక అందే నిలచి పోయి, అనారోగ్యమునకు హేతువు కాగలదు. తుదకు మనము భుజించిన ఆహారమైనను పచనముగాక అంగాంగములకు పోషణ ద్రవ్యములు పంపబడక మరణము సిద్ధించును. కనుక మనము ఆరోగ్యవంతులమై సుఖముగా

చిరకాలము జీవింపవలయునన్న నిత్యము విధిగా వ్యాయామము చేయుచునే యుండవలయును. వ్యాయామము బుద్ధిపూర్వకముగా నాచరింపబడినను, అబుద్ధిపూర్వకముగ గావింపబడినను దేహారోగ్యమును వృద్ధి జేయుటకే సాధనభూతమగుచున్నది. వ్యాయామశూన్యతయే సకలవ్యాధులకు మూలము.

ఫలితములు:— 1. వ్యాయామమువలన దేహభారము తగ్గి తేలికగా నుండును. 2. శరీరము కార్య నిర్వహణమునకు సమర్థమగును. 3. ఎక్కువ ప్రాణవాయువును పీల్చుకొందుము. 4. రక్తము మిక్కిలి వడిగా ప్రవహించి, చక్కగా పరిశుభ్రము చేయబడును. 5. కండర సౌష్ఠవ మేర్పడి దేహమునకు మంచిసౌందర్యము కలుగును. 6. తీవ్రమగు జఠరాగ్ని గలిగి ఆహారము సులభముగా జీర్ణమై ఒంటబట్టును. 7. మంచి బలము కలుగును. 8. బాగుగా చెమట పోసి శరీరమందలి విషపదార్థము వెలువరింపబడును. 9. మల, మూత్రములు జారీయగును 10. సుఖనిద్ర పట్టును. 11. మేధాసంపత్తి పెంపొందును. 12. ఆయుష్యాభివృద్ధి యగును.

పాముకాటు నయమైనది

కట్లనాగుబాము కరచినది. కాళ్ళు, చేతులు చలువలు క్రమ్మినవి.

పాముల నరసయ్యగారు లేవమన్నారని కబురువచ్చినది. కాని ప్రయోజనము లేకపోయినది.

అట్టి దశలో కూడ

ప్రకృతి వైద్యము ప్రాణదానము గావించినది.

ఉదయముననే అనగా సుమారు 5 గంటలకు లేచి గృహకృత్యములు నెరవేర్చుకొనుటకు గాను గంగాళములోని నీరు తోడబోయితిని. అంతకు పూర్వ మెప్పుడు పడినదో, ఆ గంగాళమునందలి కట్లనాగుపాము నేను చెయ్యి పెట్టినదే తడవుగా నా చేతియందలి చూపుడు వ్రేలును పట్టుకొన్నది. దానిని గట్టిగా 5, 6 తడవలు విదలించగా అందే పడిపోయినది. నేను వెంటనే పది అడుగులు నడిచి వచ్చి మా అత్తగారితో నీ విషయము తెలియజెప్పితిని. వారు నా వ్రేలును గట్టిగా నొక్కిపట్టి రక్తము కారునంతవరకు పిండిరి. ఇంతలోనే, నాహృదయము బరువెక్కి నాకు స్పృహ తప్పిపోయినది.

ఈ వార్త క్షణములో గ్రామమంతయు వ్యాపించిపోయినది. ప్రజ లందరితో మా గృహము నిండిపోయినది. ఆయుర్వేద వైద్యులు ఔషధ ప్రయోగములు గావించిరి. పేరు వడసిన మాంత్రికులు గంటలకొలది మంత్రప్రయోగములను గావించిరి. వీనివల్ల యినుమంతయైన ప్రయోజనము లేకపోగా, తెరల వెంబడి తెరలు వచ్చి బిగదీసుకొని పోవుచుంటినట. మరియు చేతులు, కాళ్ళు, చలువలు క్రమ్మినవి. ఇంతలో నొకరు పాముల నరసయ్యగారు లేవమన్నారని కబురు తీసుకొని వచ్చి దానిని ముమ్మారు నా చెవియందు చెప్పిరట. అందువల్లకూడ నే విధమగు ప్రయోజనము లేక పోయినందున మావాళ్ళ ఆందోళనకు మేర లేకుండా పోయినదట.

నిరాశ జెందిన అట్టి విషమదశయందు వేరే గత్యంతరము లేక ప్రకృతివైద్యముకూడ చేసిచూడ నుద్దేశించి, మా గ్రామమునకు నమీపమందలి, శ్రీరామకృష్ణప్రకృతి చికిత్సాలయాధిపతు లగు శ్రీరాఘవేంద్ర యోగీశ్వరుల వారి ఆజ్ఞానుసారము సుమారు 15 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానము చేయించి నారట. దానితో ఒకమారు కండ్లు విప్పి ఒక క్షణము చూచితినో, లేదో మరల వెంటనే మగతలో పడిపోతిని. వెంటనే దేహమంతయు బాగుగా చెమటపట్టు లాగున బాష్పస్నానము చేయించినారు. ఈ స్నానముతో మరల నొకసారి కండ్లు తెరవగలిగితిని గాని వెంటనే మరల కండ్లు మూతలు బడిపోయినవి. ఇట్టి దశలో మల మంతయు శుభ్రముగా పోవునట్లు ఎనిమా చేయించిరి. అంతట కండ్లు బాగుగా విప్పి నలుగురిని చూడగలిగితిని. మరియు హృదయముభారముగా నున్నదనియు, చాల వికారముగా నున్నదనియు శ్రీ యోగిగారితో చెప్పుకొనగలిగినాను. శ్రీవారు ఒకటి రెండు మారులు నీలివర్ణోద

కము తాగనిచ్చిరి. దీనితో నా వికారము, హృదయభారము తగ్గిపోయినది. అంతట శిరస్స్నానము గావింప సుఖముగా కూర్చొన గలిగినాను. ఆనాడు మాత్రము ఫలాహార మొసగి, మరునాడు యథాప్రకారము భోజనము పెట్టించిరి.

మాతృదేశీయులకు ప్రకృతి వైద్యప్రాశస్త్యము బోధపడి, తద్ద్వారా ప్రకృతి మాత నాశ్రయించి దీర్ఘాయురారోగ్య భాగ్యముల బడసి సుఖింతురు కను తలంపుతో నా యీ చరిత్రను విన్నవించుకొన్నాను. ఇట్లు,

కొద్దుల కూరమ్మ.

ప్రకృతి - వైద్యము

పైఁడిమర్రి వేంకటసుబ్బారావు

సీ. నేల నీరును వెల్గు గాలి యాకసమును, నను నైదు భూతంబు లమరు ప్రకృతి
విశ్వవస్తువు లెల్ల విరచించి చెలగెను, సృష్టి నామమున నీశ్వరుఁడు విభుఁడు
జీవకోటికిని దేహావరణమ్ము నా, నైదుభూతములచే నమరఁజేసి
నియమంబులను కొన్ని నిర్మించి యువ్వాని, వర్తింప విధియించె వాని వసల
ఆ. జీవు లట్టి దోషశిక్షగా రోగాఖ్యఁ, బరఁగు బాధ లనుభవమ్ము బొంది 1
మేలుకొనినయెడల మేలుకొనును గాక, లేనియెడల లగ్గు లేదు లేదు.

గీ. పంచభూతాత్మక శరీరబాధలకును, పంచభూతసహాయమే వలయుఁగాని 2
కృత్రిమం బైన విధుల రక్షణ మొనర్పఁ, జూచుటలు నభమున దామ శోభఁబోలు.

జలము

మ. తనువున నున్న వేఁడిమిని తత్క్షణమే నశియింపఁజేయఁగా
ఘన మగు భేషజం బఖిలకల్మషవర్గము పారద్రోలి పా
వన మొనరించు పావని నివారణఁ జేయును రోగపంక్తి జీ 3
వన మని యౌషధం బనియు బల్కఁడె వేదము నీటి గూర్చియున్.

మృత్తిక

గీ. మలము లెల్లను తా రూపు మాయఁ జేసి, దేహమందలి ముఱికిని ద్రోల్లఁజేసి
భక్ష్యవివిధఫలంబులు పలు నొసంగి, ప్రాణికోటిని నెపుడు గాపాడుచుండు.

తేజము

గీ. అంధకారమ్ము తన రశ్మియందు డాచు, పగిది రుజలను తన శక్తివలన వడఁచి, 5
జీవులను బోచు నట్టిది; చెలువు మీర, తేజ మీశ్వరు దివ్యను తేజ మొప్పు.

వాయువు

గీ. దేని శుభ్రత లోకశుద్ధికరమగును, దేని కల్మష మవని బాధించుచుండు,
దేని యునికిని ప్రాణులు తిరుగుచుండ్రు, నట్టివాయువునకు సరియైన దెద్ది? 6

ఆకాశము

గీ. సకలసృష్టికి నాదియై సర్వవస్తు, నిచయమునకును తావుగా నిలిచి యుండి
ధ్యేయ మగు నీశ్వరునిఁ జేర నిచ్చు మార్గ, మనఁగ విష్ణుపదంబు నేమని నుతింతు? 7

మ. తొలికాలంబుననాటి పెద్ద లతివిధ్యుక్తంబు లాచారముల్,
పలు వర్తించుచునుండి రోగరహితస్వాస్థ్యంబుతో శుద్ధమౌ
తలఁపుల్ మానసమందు నొప్పఁ బరమాత్మధ్యానులై నూరునేఁ
డులకున్ మించిన యాయువున్ గలుగ నేర్చున్ లేదుగా నట్టులన్. 8

శా. స్నానం బాసనముల్ వ్రతంబులును ప్రాణాయామసత్సాధన
ధ్యానోపార్జితనిష్ఠలన్ విడిచి, మర్యాదల్ విమర్శింప లే
కీనాఁడో, యుదయంబునుండి నిసిదాకే మైన భక్షించుచున్
బానీయంబులు కాఫి, కోకో, మఱి టీ బ్రాండుల్ గదా గ్రోలుటల్.

ఉ. దేహములోనియంగములతీరు నెఱుంగక కృత్రిమాశన
స్నేహముచేత దుష్కృతులచేతను మంచిని దప్పి రోగదా
వాహుతిదై శరీరము శుభాస్పదహేతువు నేఱ కుండఁ ద
ద్ద్రోహము చాల కింక నొక ద్రోహముగా విషముల్ గ్రహింతురే. 10

ఉ. రోగము కారణం బొక నిరూపితసృష్టిసుశాసనంబులన్
ద్యాగము సేయుటే యయిన ధాతుబలంబు నశింపఁజేసి యా
రోగపదార్థముల్ దనువుఁ బ్రోవొనరించి విచిత్రవశా రుజల్
తేఁగల మందులన్ దినుట ధీవరు లెన్నఁడు నొప్పుకోరుగా? 11

సీ. కటిలింగ స్నానముల్ కౌనేయపద్ధతి, గావించి మట్టితో కట్లు వేసి
ఆతపస్నానంబు నావిరిస్నానంబు, వ్యాయామ మతిశుద్ధవాయుశ్వసన
అవిదాహికరజల ఫలాదుల మితభుక్తి, బ్రహ్మచర్యంబు సద్వర్తనమ్ము
పరమాత్మభక్తియు బాగుగ సాధించి, ప్రాణనిరోధనంప్రాప్తిఁ జెలఁగ
గీ. వైద్యమై రోగపంక్తినిబర్హణమ్ము, చేయుటేగాక ముక్తికిఁ జేర్చు త్రోవ
చెనటి భవబంధమూలవిచ్ఛేదకంబు, అప్రతిహతంబు ప్రకృతివైద్యంబు ధరణి. 12

ఉ. మానవజీవితంబును భ్రమంబుల ముంచెడు గుహ్యాజిహ్వలే
పో ననువైన మార్గములఁ బోవక నొక్క క్షణంబు గాంచు సౌ
ఖ్యానికి ముందు సాంతమగు కాలము పా డొనరింపఁ జూచెడిన్
గాన నిజంబుగా జయము గాంచుము వానిని రెంటి నిచ్చలున్.

(నక్షత్రి)

ఇల్లరికం

కోట శ్రీరాములు

దుష్టమైన 1933 సంవత్సరం ప్రారంభించిం బళ్ళు ఓడలుగానూ, ఓడలు బళ్ళుగానూ మారటం మొదలుపెట్టినై.

కాంట్రాక్టుప్రకారం తాను ఇంగ్లీషుకంపెనీలకు సప్లయిచేయవలసిన సరకుల ధర పెరిగిపోవటంచేత అరుణాచలనాయుడు తన లక్ష రూపాయిల ఆస్తిని కోలుపోవలసిన రోజు వచ్చింది.

కొంత స్థిరాస్తినీ, మేడనూ భార్యాపేర పెట్టి కొంత అన్యాక్రాంతం చేసి ఆ ఆపదలోంచి తప్పించుకోమని తన స్నేహితుడు నరసింహారావు పంతులు సలహా యిచ్చాడు. నాయుడుగారు ఆ ఆందోళనసమయంలో మనస్సు చెదిరిపోకుండా నిగ్గబట్టి భార్యను పిలిచి "మనం చేసిన ఋణాన్ని మరో జన్మలో వాళ్ళకు నీచసేవ చేసి తీర్చుకునేకంటే తృణమో, ఫణమో ఈ జన్మలోనే ఋణదాతలచేతిలో పెట్టి ఋణవిముక్తి చేసుకుందామని ఉంది, నీ సలహా రెండు మాటల్లో తేల్చు"మన్నాడు.

సుశీలమ్మగారు మొదట్లో తమకు గలిగిన ఆపత్తుకు దుఃఖించికూడా "మీరు ఎట్లా చేయ సంకల్పించారో అట్లాచేయండి, వెనకాడకండి. డబ్బును మనం గడిస్తున్నాంగాని మనని డబ్బు గడించలా. మీకంటె నా కెక్కువేదీ లేదు. వన్నడగవలసిన పనిలేదండి."

నిష్కల్మషహృదయంలోంచి వచ్చిన ఆ సాధ్వి మాటలకు నాయుడు మరింత బలం తెచ్చుకుని నరసింహారావు పంతుల్ని పిలిచి ఆస్తీ అప్పూ లెక్కచూడమన్నాడు. పంతులు నాయుడుగారి యిష్టప్రకారం కాగి తాలుకూడా వ్రాసేశాడు. ఆస్తికీ, అప్పుకూ సరిపోయిందిగాని నాయుడుగారి నీతిప్రతిష్ఠలు మాత్రం మిగిలినై, వాటిని మాత్రం ఏఋణదాతా కట్టుకోలేకపోయాడు. నాయుడుగారు తమ స్వంతమేడలోంచి లేచి అద్దింట్లో ప్రవేశించారు. సంసారం బహు కష్టంమీద నడపాలి సొస్తోంది.

2

నాయుడుగారి పెద్దకొడుకు శంకరం - వెంకటరత్నం రెండోవాడు. స్నేహితుల బలపాటంలో పడి శంకరం విశాఖపట్నంలో యఫ్-ఏ. మొదటి సంవత్సరంనుంచీ ప్రారంభించాడు. తనతో వచ్చిన కుర్రవాళ్ళందరితోనూ ఒక్క ప్రాణంగా హాస్టల్లో గడుపుతున్నాడు. బీద కుర్రవాళ్ళకు జీతాలకూ,పుస్తకాలకు చేతనైనంత సహాయం చేస్తాడు. అతని ఔదార్యానికి స్నేహితులూ, ఉపాధ్యాయులూ మెచ్చుకుని చాలా గౌరవించేవారు. ఎల్లకాలం ఒకేరీతిగా గడుస్తుంది గనుకనా!

మొదటి సంవత్సరం బాగానే గడిచింది. రెండోసంవత్సరం రెండోరకంగా గడిచింది. గవర్నమెంటు పరీక్షలుకూడా జరిగినై. అందులో ప్యాసయి బి. ఏ. లో చేరాడు. తండ్రితోపాటు తనకూ దుర్దశ ప్రారంభించింది.

నాయుడుగారు కొన్ని నెల్లు పెటపెట మీద డబ్బు పంపగలిగాడు గాని చివరకు తన అసహాయాన్ని తెలియపరచాడు శంకరానికి. కుటుంబ దుస్థితికి శంకరం తపించిపోయి తండ్రిని యిబ్బందిపెట్టకుండా చదువు ఆపు

కుండా మనుకున్నాడు. "అట్లాకంటే బి. ఏ. ప్యాసయి ఉద్యోగం చేసి కుటుంబసంరక్షణ చేయటం గౌరవ"మని స్నేహితు లన్నారు. స్నేహితులకు తెలియకుండా ఎక్కడైనా ట్యూషన్లు మాట్లాడుకుని జీతం హాస్టలు ఖర్చులు సంపాదించుకొనేందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు శంకరం. శంకరానికి తెలియకుండా జీతం హాస్టలు ఫీజు కడుతున్నారు స్నేహితులు. దుస్తులుకూడా సద్దుతున్నారు. ఇట్లాగే మర్యాదగా ఆ సంవత్సరం గడిచింది. బి. ఏ. మొదటి తరగతిలో ప్యాసయినాడు. స్నేహితు లందరూ చేరి విందులూ విలాసాలు జరుపుకుని ఎవరి ఊరికి వారు వెళ్లారు.

అరుణాచలం నాయుడుగార్ని ఒక రిద్దరు స్నేహితులు "మేం డబ్బుపెట్టుబడి పెడతాం, మళ్ళీ వ్యాపారం చేసి బీదరికాన్ని గెంచి బయట పడ మన్నారు. నాయుడు తన సహజగాంభీర్యాన్ని విప్పి "ఇక నేను పెద్దవాడనైనా-నా కొడుకులు చేతికందొచ్చారు; వాళ్లే సంసారబాధ్యతను వహించి తల్లిదండ్రులను పోషించుకుంటారు; వెన్నెలతరువాత చీకటి వస్తునే ఉంటుంది; ఇక నేను దిగులుపడవలసిన పని లేదన్నారు. ఈ ఊరునుంచి లేస్తానేమోకూడా" అన్నారు. తమ ఆప్తుల్లో ఒకరైన నరసింహారావుపంతులు గారు ఒకరోజు సాయంకాలం ఏదో ప్రసంగం చేస్తూ "నాయుడుగారూ! మీరు సదాశివ నాయుడుగార్ని ఎరుగుదురు కా దూ!" అన్నాడు.

నాయుడు:- బాపట్లనాయుడుగారేనా!

పంతు:— ఔను.

నాయుడు:— కొద్దిపరిచయమే— అదీ నీ ద్వారా కలిగిందే కూడా...!

పంతు:— ఆయనకు మొన్న బాగా కలిసొచ్చింది. గవర్నమెంటు తరఫున పనిచేసి పేరు కూడా సంపాదించాడు. ఆయనకు ఒక్కతే ఆడపిల్ల. పెళ్లిసంబంధం అనువైంది కుదిర్చి పెట్ట మని రెండుమూడు పర్యాయాలు మన దగ్గర కొచ్చాడు. టెలిగ్రాంమీద పిలిపించుకు మాట్లాడాడు కూడా.

నాయుడు:— అట్లాగైతే మన రమణయ్య నాయుడు సంబంధం మాట్లాడకపోయావా. 40-50వేల ద్రవ్యం ఉందికూడాను.

పంతు:— అయితేమాత్రం కుర్రవాడికి చదు వెక్కడి నుంచి తెద్దాం? పిల్ల చదువుకున్నది కూడాను. అటువంటి వరహీనం నా కిష్టం లేదు.

నాయుడు:—అయితే వారికి సరిపోయిన వరుడు కనపడుట లేదే.

పంతు:—కనపడకపోవట మేమిటి! మన శంకరంలేడూ! వారు ఎంతదేశం తిరిగితే మాత్రం మనసంబంధంవంటిది తేగలరా!

నాయుడు:— పంతులూ! అది ఒకప్పటి మాట అయితే కావచ్చుగానీ, యిప్పు డనుకోటం హాస్యాస్పదంగా ఉంటుంది.

పంతు:—ఔనయ్యా! అట్లాగనేనేనూ అన్నా; అంటేనేం. ఆనాయుడు నీ కొడుకునే తప్ప ఒప్పుకోటల్లా. నేనేంచేయాలి. విశాఖపట్నంలో మన శంకరంతో చదువుకున్న ఇద్దరు కుర్రవాళ్లు వాళ్ల బంధుగులట. మీపరువు మర్యాదలను గురించీ, శంకరం తెలివితేటలూ ధర్మగుణం నీతివర్తనాన్ని గురించి సదాశివ నాయుడుగారికీ, ఆ పిల్లకూ

చెప్పారుట. అందుచేత మీా అబ్బాయి మీాదనే మక్కువపడి వున్నారు. మన సంబంధం నాద్వారా అయితే తప్పక జరుగుతుందని నన్ను నుంచోనీయటల్లా, కూర్చో నీయటల్లా; ఏం చేస్తావో?

నాయ్డు:— నువ్వుకూడా అట్లా అంటే నేనేం చెప్పను? వాళ్ళతో ఈ స్థితిలో మనమేం తూగగలం? ఏమన్నా ఆలోచించావా?

పంతు:— అదంతా వారే ఆలోచించుకొని అన్ని ఏర్పాటులూ చేసుకున్నారయ్యా! నువ్వు ఊరికె పెళ్లికి తర్లి వెళ్ళి వధూవరులను ఆశీర్వదించి రావటమే.

నాయ్డు:—పంతులూ! ఇక నన్నేమీా అడగక నీయిష్టమొచ్చినట్లు చెయ్యి. నాజీవితం, కుటుంబ పరువు, మర్యాదలూ నీ వెరుగని వాడవు కాదుగదా!

పంతు:— అయితే యిదొక్కటి విను. అది మాత్రం ఆలోచించుకోవాలి. సదాశివనాయ్డు భాగ్యవంతుడు. దైవకృపవల్ల అతనికి కలిసివస్తోంది. యుద్ధపరిస్థితులలో గవర్నమెంటులో పలుకుబడికూడా హెచ్చింది. ఆయనకూ ఒక్కపిల్ల. వెనకా ముందు లేదు. మన శంకరాన్ని అల్లుడుగా చేసుకుని తనయింట్లో అట్టేపెట్టుకుని ఇతని తోడుతో తన ఖ్యాతిని గవర్నమెంటులో నఖముఖాలా వ్యాపింప చేసుకోవాలని తలుచుకుంటున్నాడు. కానీ అతని తంటాలు అతన్ని పడనీ. మనం పైనుండి చూస్తూ ఉందాం. ఎక్కడఉంటేనేం; నీకొడుకు కాక పోతాడా....?

సుశీలమ్మగారు తలుపు చాటునుం

"అన్నయ్యా! వివాహసంబంధంవిషయములో శంకరాన్ని కూడా విచారించండి." అంది.

ఆ రాత్రికే తల్లీ, తండ్రి, కొడుకూ, పంతులూ చేరి సంబంధంవిషయం చర్చించుకున్నారు. చివరకు తండ్రి ఆజ్ఞతో శంకరం అత్తవారి యింట్లో ఉంటూ కుటుంబాన్ని సంరక్షించు కునేందుకు ఒడబడ్డాడు.

పంచమిరోజున సదాశివనాయ్డు లగ్నవిశ్చయానికి వచ్చాడు. అరుణాచలనాయ్డుగారి మర్యాదలకు ఆనందం పొందాడు. శంకరం గుణగణాలూ రూపరేఖ విలాసాలూ ప్రత్యక్షంగా చూచి చాలా మెచ్చుకున్నాడు. ఇటువంటి కుర్రవాడు తనకు అల్లుడై తన యింట్లో, తన కూతురుతో తిరుగుతుంటేనే చాలు, తనయిల్లు శోభాయమాన మనుకున్నాడు. ఇన్ని మేడలూ, లక్షలూ ఉన్నవాడికి యిద్దామని పెంకితనం చేసే తన యిల్లాలుకూడా శంకరంయొక్క వర్చస్సూ, గుణాలూ చూస్తే తప్పక ఈ సంబంధం చేసుకుందామని పట్టుపడుతుందనుకున్నాడు. ఇక చంద్రిక యిటువంటి విద్యాపాటవాలు గలిగిన భర్తను రాత్రింబగళ్లు ఎడబాటులేక చంద్రచంద్రికలకువలె జీవితం గడువుకుంటూ సంతోషిస్తుందనుకున్నాడు.

నెలాపదునైదురోజుల గడువుతో లగ్న నిశ్చయం చేసుకుని నాయ్డుగారు లేచారు. అందరూ సాగనంపారు. శంకరాన్ని ఏవో మాటలు పెట్టి నాలుగడుగులు పైకి తీసుకెళ్ళి ఈ వజ్రఉంగరం పెట్టుకుని నాకు సంతోషం గలిగించమని సదాశివనాయ్డు కోరాడు. శంకరం సందేహించాడు. నాయ్డు బలవంతంచేసి శంకరం వేలికి పెట్టాడు. శంకరం నమ్రుడై — "అయ్యా! భోగభాగ్యాలకంటే నాకు కుటుంబ

పోషణ ప్రధాన కర్తవ్యం - దానికి తోడు నా స్వాతంత్ర్యతనుకూడా ప్రధానంగా చూచుకునే వ్యక్తి'' నన్నాడు.

"అయ్యో! నాయనా! దాని కెవరు కాదనగలరు; మనమంతా బంధుకోటిలోవారమేగా. ఒకరిమర్యాదలు ఒకరు కాపాడుకోవాలి - అన్నీ నాకు తెలుసు; ఇకపోయి వస్తా. మీరు మీనన్నాహాంలో ఉండండి. వాటి విషయమంతా మన నరసింహారావుపంతులుగారి ద్వారా ఏర్పాటయినై. ఇక నువ్వు ఆగు నాయనా!" అన్నారు. శంకరం "సెలవు" అన్నాడు. నాయుడు "మంచిది నాయనా'' అన్నాడు.

4

తను యుద్ధానికి సప్లయి చేసిన తిండిపదార్థాల్లోనూ, ఇంకా యితర వ్యాపారాల్లోనూ లాభం వచ్చిన 70 వేలల్లో సగమయినా ఖర్చుచేసి వివాహం పేరు మ్రోగేటట్టు చేయాలని నిశ్చయించాడు. పెద్దపెద్ద పందిళ్లు వేయించాడు. వివాహమంటపం పట్నంనుంచి శిల్పిపని వాళ్ళను రప్పించి అలంకరింపచేశాడు. తఫాశ్వాక రకం పూలపల్లకీ పురమాయించాడు. 5 రోజులూ 5 శెట్ల భోగంమేళం పెట్టాడు. పెళ్ళికి వచ్చిన అందరికీ గదులుగదులు విడుదుల ఏర్పాటు చేశాడు. పెళ్ళి 5 రోజులూ ఇద్దరు యల్. యం. పి డాక్టర్లనూ పిల్లలకూ, పెద్దలకూ జబ్బులు రాకుండా కాపలాపెట్టాడు. ముహూర్తం సాయంత్రం 7-25 నిమిషాలకు. రకరకాల ఎలక్ట్రిక్ దీపాలు తోరణాల్లోనూ పూలగుత్తుల్లోనూ, మంటపంలోనూ దివ్యంగా మెరసి పోతున్నై. బంధుగు లందరూ పెద్దపెద్ద తలగుడ్డలతో తివాసీలమీద వేంచేశారు. ఉద్యోగస్థు లందరూ ఒక పక్క కుర్చీల్లో కూర్చున్నారు. బ్రాహ్మణశ్రేష్ఠు లంతా వేదమంత్రాలు చదువుతూ కూర్చున్నారు. స్త్రీబృంద మంతా పరదాలల్లో ప్రవేశించారు. తెరసెల్లా తీశారు. మంటప స్తంభాల్లో అమర్చిన పెద్ద పవరుగలిగిన నాల్గు బల్బులను గప్పున వెలిగించారు. ఆ వెల్తుర్లో వధూవరులు మెరసి పోయారు. అందరి చూపులూ అటే పరుగెత్తినై.

అందరికీ పెళ్ళికూతురు కంటె పెళ్ళికొడుకే అందగా డనిపించింది. అతనికి ఉత్తమవిద్య అబ్బటంకూడా శోభాయమానంగా ఉందనుకున్నారు. చంద్రిక శంకరాన్ని సిగ్గుతో తేరి చూడలేక ఓరగా చూచింది. శంకరం ఆ చూపులకే బ్రహ్మానందం పొందాడు. రాధమ్మగారు కూతుర్నీ, అల్లుడినీ కరువు తీరా చూచుకు సంతోషించి "భాగ్యం మాట అటుంచితే బంగారంలాంటి అల్లుడు వచ్చా" డని మురిసింది. ముత్తయిదువలు మంగళహారతులు పాడారు. భోగంవాళ్ళు పెళ్ళిపెద్దలుమీద సరాగాల పాటలు పాడారు. వచ్చినవా రందరూ శంకరంయొక్క విద్యావినయాలకు మెచ్చుకొని అనుకూల దాంపత్యం కుదిర్చినందుకు సదాశివనాయుడు గారిని శ్లాఘించారు. అరుణాచలంనాయుడు గారు ఆభరణాలక్రింద రెండువేలు చదివించాడు. పంతులు వధూవరులను పుష్పమాలలూ, కర్పూరదండలూ వేయించి ఆశీర్వదించాడు.

పెళ్ళి ఫెళ్లు మని మ్రోగిపోయింది. శంకరం భార్యతో కలిసి తలిదండ్రులకూ, అత్తమామలకూ మధుపర్కాలతో నమస్కారాలు

చేశాడు. చక్కటి విద్యావంతుడైన మగడు దొరికాడని చంద్రిక ఉబ్బిపోయింది. తమకు కానువాయితీప్రకారం వివాహసంవత్సరం వీరు లకు పెట్టుకోవాలని కొడుకూ కోడల్నీ, బంధువుల్నీ తీసుకుని అరుణాచలంగారు వెళ్లారు.

5

సదాశివనాయుడుగారు తన అల్లుడిని నెమ్మదినెమ్మదిగా రాచకీయరంగాల్లో ప్రవేశపెట్టాడు. పెళ్లయిన నాల్గు మాసములలో రెండు పర్యాయాలు తమ పనిమీద గవర్నరుగారి సందర్శనానికి పంపాడు. లోగడ తనకు సంతానాసుగాని పనికూడా గవర్నరుగారివల్ల శంకరం చేసుకురాగలిగినందుకు సంతోషించాడు. రెండో పర్యాయం తన మగనిని త్వరగా పనిచేసి పంపలేదని చంద్రిక గవర్నమెంటు ఉద్యోగులమీద అలిగి"నాకే కనక అధికార ముంటే వాళ్ళని డిస్మిస్ చేసేదా'' న్నంది తండ్రి సంతోషించాడు.

చంద్రిక శంకరాన్ని స్వంతగా కాస్సేపైనా దుమ్మకో నిచ్చేది కాదు. అతను పనిమీద ఊళ్లోకి వెళితే వచ్చేవరకూ పై అంతస్తుగదిలో కిటికీపక్క కూర్చుని అతనికోసం దోవలు చూస్తూ ఉంటుంది. ఎంత పనిలో ఉన్నాసరే రోడ్డుమీద ఎవరికారు మోత వినపడ్డా వరండాలోకి వచ్చి చూచేది. కారు ఆగకుండా పోతుంటే "ఛా! వెధవకార్లు ఒట్టిరొద, పనీ, పాటా లేకుండా పరుగెత్తుతూ ఉంటై'' అని విసుగుతూ లోపలికి పోయేది. శంకరం కాస్త ఆలస్యంగా యింటికి వచ్చాడంటే "ఏమండీ! దొరగారూ! బయటివాళ్లు మిమ్మల్ని త్వరగా వదలిపెట్టరా? లేకపోతే మీరే వాళ్ళని వదలిపెట్టరా? ఏమిటీ! అంత పని; ఒళ్ళు విరగదీసుకని చేస్తేనేగాని పనులు గావా? అట్లాగైతే ఎందుకింతమంది గుమాస్తాలూ, అన్నిపనులూ మీరేచేసుకుంటుంటే'' అని గుమాస్తాలమీద కంటుతనాన్ని చూపించేది.

శంకరం కారు దిగి లోపలికి రావటంతోనే వెంటనే ఉండి కోటూ, ఉత్తరీయం అందుకుని ఎలక్ట్రిక్ పంకాక్రిందకు కుర్చీలాగి తాను ఎదురుగా కూర్చుని "పాపం! అలసిపోయి వచ్చారు'' అని పదేపదే అనుకునేది.

నౌకరు వచ్చి "బాబుగారూ! ఎవరోవచ్చి తమకోసం హాల్లో ఉన్నారని'' శంకరంతో చెప్పాడంటేసరి చంద్రిక చరచరా వచ్చి "ఏరా! నీ కింకా ప నేమి లే దేమిటిరా! పో! వస్తారు. కూర్చోండని చెప్పలేవూ?''అని కసిరేది, శంకరానికి నచ్చేటట్టుగా."ఒస్తే కాస్సేపు కూర్చుంటారు లెద్దురూ. మీరు హడావిడిపడి తిరుగుతుంటే ఆరోగ్యం చెడుతుందనిసలహాయిచ్చేది. శంకరం లేచి వెళ్ళబోతుంటుంటే "ఇదిగో చూడండి! ఏదో చెబుదా మనుకున్నానండీ! ఒక రహస్యం చెవుతా కూర్చోండన్న'' మాటా ముళ్ళుపెట్టి ఆపాలని చూచేది. శంకరం నవ్వుతూ "అట్లా అంటే ఎట్లా మరీ! త్వరగా వస్తాగా" అనేవాడు. "చూస్తాగా క్షణంలో రాకపోతే'' అంటూ గదిబయటవరకూ వచ్చేది.

ఒక్కరోజు సాయంకాలం ఆఫీసునుంచే "అర్జంటు పనిమీద బెజవాడ వెళుతున్నా నని మామగారికి కబురంపి శంకరం వెళ్లిపోయాడు. ఇంకా వస్తాడని దోవలు చూచుకుంటూ కూర్చున్న చంద్రికకు, రాత్రి 8 గంటలకు తెలిసింది. వెంటనే వంటవాడిని కసిరి గదిలోకి పోయి పడుకుంది. వంటలవాడు నాయుడుగారితో

"అమ్మాయిగారుభోంచెయ్యకుండాపడుకుం" దన్నాడు. తల్లి వెళ్లి చంద్రికను బుజ్జగించి వంటింట్లోకి తీసుకెళ్లి అన్నం పెట్టింది. తండ్రి కంటపడకుండా వెళ్ళి అన్నం అటూఇటూ తోసి లేచిపోయి గదిలో పడుకుంది. కళ్లు ఎర్రపడి ఉన్నై.

కంట్రాక్టుల్లోనూ, మిల్ భాగంలోనూ బాగా లాభం వచ్చింది. అన్ని పదార్థాలకూ ధర పెరిగి పోయిం దని శంకరం స్వతంత్రించి ప్రతినెలకూ 10 రూపాయిలు జీతం పెంచాడు. మామగారు ఆమోదించాడు. అందరూ శంకరాన్ని ధర్మప్రభు వన్నారు.

శంకరం బయటికి పోకపోతే వ్యవహారాలు కుదిరేటట్టు కనుపించదు. చంద్రికకు శంకరం యింట్లో ఉండకపోతే నిమిషం గడిచేటట్టు కనుపించదు. వా రిద్దరిమధ్యా రాజీ కుదర్చటానికి రాధమ్మగారూ, నాయ్డుగారూ తికమక పడతారు.

శంకరం ఏదన్నా పరధ్యానంగా వుండి చంద్రిక మాటకు సమాధానం చెప్పకపోయినాడా అంటే "ఇంటిదగ్గర నున్న కాన్సేపైనా యిట్లా ఉంటే నే నిక్కడెందు కేమిటి? నే వెళ్లుతున్నా''నని చంద్రిక బెదిరించి అలిగేది. శంకరం ప్రియోక్తులతో చంద్రికను సమాధానపరిచేవాడు. శంకారాన్ని విడిచి ఉండట మంటే చంద్రికకు ప్రాణోపద్రవముగా ఉంటుంది.

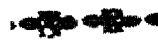
శంకరం ఎప్పుడూ ఏదో అసంతృప్తిగా ఉన్నట్టే కనుపిస్తూ ఉండేవాడు. చంద్రిక 'ఎంత చేస్తున్నా యింతే. అదేమిటో చెప్పిచేయించుకోకూడదూ" అని నిష్కర్షగా అడిగేది. శంకరం బయటి హాల్లోకి వెళ్లి కూర్చునేవాడు. చంద్రిక శంకారాన్ని మేడమీదికి తీసుకువచ్చి "అట్లా అలుగుతా రేమండీ! మీ రెట్లాగూ ధర్మ ప్రభువులనే పేరు పడ్డారు. ఇక నేనేగా; సరే కానియ్యండి". అనేది.

6

"చంద్రిక అప్పుడప్పుడు మొండిపట్టు పడుతుందనీ- తెలివితక్కువగా మాట్లాడుతుం దనీ నాయుడుగా రన్నారు. "మీ రట్లా అనకండీ! గారాబంగా పెరిగిన పిల్లకనక కొద్దిగా లోకజ్ఞానము తక్కువ. మనమే దాన్ని అట్లాఅంటే ఇంకాపై వాళ్లు మన్నిస్తా రేమిటీ?ఊరుకోండీ!'' అంది నాయుడుగారి భార్య రాధమ్మగారు.

"అట్లా అనక- నిన్న శంకరం' -'మానాన్నగారికి 4 రోజులనుంచీ సుస్తీగా ఉందట,నేనూ మీ అమ్మాయీ వెళ్లి నాల్గురోజులుండి క్షేమం చూచుకుని వస్తా'మంటేపిచ్చిపిల్ల వెంటనే-"ఏమంత పెద్దజబ్బు లెద్దురూ? అవి మామూలు జ్వరాలే; హడావిడి పడకండి- ఏదన్నా పండగకి వెళ్లి వద్దా"మంటుంది, తప్పు గాదూ? ఎవరి తల్లిదండ్రులమీద వారికి ప్రేమ ఉండదూ? అతను తెలివి తేటలుగలవాడుగాబట్టి"అట్లాగా" అంటూ చురుగ్గా వెళ్లిపోయాడు. సరిగ్గా మెట్లు దిగాడో, లేదో "నాన్నగారూ! అక్కడకు వెళ్లాలి- వెళ్లాలి అంటారు.అక్కడ ఏంబావుకు తిందామనీ. నన్నుకూడా రమ్మంటారు. నన్నా పూరిపాకలో కూర్చోపెట్టా లని గాబోలు" అంది. అతను విన్నాడేమో నని నాకు చచ్చిన చావయింది. నాకే కోపం వచ్చింది. మళ్ళీ అతను కనుపించకపోతే వట్టి పిచ్చిదై పోతుంది" అన్నాడు. ఊరికే దాన్ని అరడి పెట్టకం డని రాధమ్మ నొక్కింది.

మరునటిరోజు శంకరం భార్యతో సహా తండ్రిని



చూట్టానికి పేటకు వెళ్ళాడు. అమ్మా, నాన్నా చాలా సంతోషించారు. తన చదువును గురించి వెంకటరత్నం తన అన్నగారికి చెప్పాడు. తండ్రి శంకరాన్ని పిలిచి "నాయనా! ఈ రోజు నాకు కులాసాగా ఉంది. నీతో కూర్చుని పత్యం తింటా నన్నాడు.

శంకరం తన తల్లికి బెనారసుచీర చంద్రికచేత యిప్పించి నమస్కారం చేయించాడు. తండ్రికి కుటుంబఖర్చులకిక్రింద రెండువందలు తా నిచ్చాడు. డబ్బుకు చాలా కటకట పడుతున్న అరుణాచలం చాలా సంతోషించి "తమ్ముడిని కనిపెట్టి ఉండు నాయనా'' అన్నాడు.

"మిమ్మల్ని ప్రతిదినం చూడా లని ఉంటుంది. మీరు వచ్చి ఆ ఊళ్ళోనే—పోనీ దూరంగానే ఉంటే నాకు చాలా సంతోష" మన్నాడు శంకరం. "నాయనా! నీ కింకా లోకానుభవం తక్కువగానీ, ఇక్కడే ఉండనీ" అంది తల్లి. నిజమే నన్నారు నాయ్డుగారు.

చంద్రిక ప్రతిరోజూ ప్రయాణ మవుతూ ఇంటికి పోదామని శంకరాన్ని తొందర పెడుతుంది. "న్యాయానికి యిదే నీయిల్లు గాని, అది కాదని''శంకరం నెమ్మదిగా మంద లించేవాడు. "నా కిక్క డేమి తోచటంల్లేదు, చూడటం అయిందిగా. పోదాం పదం"డంది చంద్రిక. "నీవాళ్ళు నీ కెట్లాగో నావాళ్ళూ నా కంతే, తెలుసుకో''మ్మని రోజూ జరుపు తున్నాడు.

అత్తగారు కోడల్ని ప్రేమగా లాలించింది. కోడల్ని నాయ్డుగారు మురిపంగా చూచాడు. వెంకటరత్నం వదినగార్ని భక్తితో చూచాడు. చంద్రిక వీటి నన్నిటినీ గడించక "యింటికి పోదా మంటుంది. శంకరం "నువ్వు వెళ్ళు. మా తమ్ముడిని యిచ్చి పంపుతా, నేను వెనకాల వస్తా''నన్నాడు. చంద్రికకు కోపం వచ్చి "ఔను ఎంత, చేస్తేనేం; ఎంత ఉంటేనేం. ఏవాడచిలక ఆవాడ పలుకు పలుకుతుం''దంది. శంకరానికి అవమానం తోచింది. కోడలు యొక్క అసంతృప్తిని అత్తమామలు గ్రహించి శంకరాన్ని "నాయనా! ఎక్కడివా ళ్ళక్కడ ఉండటం మంచిది, మంచిరోజు చూచుకుని ప్రయాణమై వెళ్లం'' డన్నారు. శంకరానికి మరీ అవమానం తోచింది.

తండ్రిని కుటుంబజరుగుబాటును గురించి హెచ్చరించాడు శంకరం. తల్లి అందుకుని "నాయనా! భగవంతు డున్నాడు, అవన్నీ తడ వక - అవన్నీ భగవంతుడికే ఎరుక - అదృష్ట దురదృష్టాలు ఎవరివి వారివే. ఎందుకు నువ్వు కూడా ఖేదపడటం'' అని సంభాషణ మార్చింది. శంకరానికి ఆపుకోలేనంత దుఃఖం వచ్చింది. "అమ్మా మీరు కష్టపడ నవసరం లేదు. ఇంకా డబ్బు పంపుతా; ఎప్పుడూ కష్టాలు యిట్లా ఉండవులే" అన్నాడు.

తల్లి శంకరం మాటకు అడ్డొచ్చి ''నాయనా! అట్లా పెట్టుకోక. నువ్వుకావాలని వారు తీసుకు వెళ్లారు. అందుకు నాయనగారు ఒప్పుకుని పంపారు. నువ్వు మామచాటు నుండవలసిన వాడవు, స్వతంత్రించకు. మనుష్యులకంటే చేతలు కలకాలా లుంటై. వా రందరి క్షేమం తరచువ్రాస్తూ, మాక్షేమాలు కనుక్కుంటూ ఉండి, గోనెడు కొడుకుల్ని, అంకెడు కూతుళ్లనీ కని శతాయుస్సులై వర్ధిల్లం డని కొడుకూ, కోడల్ని ఆశీర్వదించి హితోపదేశం చేసింది. శంకరం తల్లి మాటలకు కలవరపడి "అమ్మా

నన్ను పెంచి పెద్దచేసిన మీ ఋణం మెట్లా తీర్చుకోవాలి చెప్పు, ఇట్లా నువ్వనటం న్యాయమేనా? పెద్దవాళ్ళు మీరు పడే యిబ్బందులు చూచి నేను భోగా లనుభవించగలనా!'' అని విన్నపోయాడు శంకరం.

అరుణాచలం శంకరాన్ని బుజ్జగించి మాకు అన్ని అనుభవాలూ అయినై, వాటినిగురించి నువ్వు విచారించక. కలిమిలేముల విషయం నాకు బాగా తెలుసు. నువ్వు బిగలాపడ పని లేదు' అని చెప్పి - "అయితే అట్లాగేనేమిటి వాడికి చెప్పాలిసిం'దని భార్యను మందలించాడు నాయ్డు. తల్లి "నాయనా! నిన్ను కష్టపెట్టాలని నా ఉద్దేశం కాదురా" అని నొచ్చుకుంది. చంద్రిక యింటి కెప్పుడు వెళదామంది.అన్న దే కాని శంకరం ముక్కుగోళంలోంచి బయటికి వచ్చిన వేడినిట్టూర్పును తెలుసుకోలేక పోయింది. ఇం కోమాటు శంకరంతో చంద్రిక "మీ వారికోసం అంత తపన పడకపోతే వారినే మన ఊరురమ్మని మన వాటిల్లోది ఏదయినా చిన్నకంట్రాక్టు యిచ్చి సుఖజీవనం చేయించరాదూ!'' అంది.

కాని నిస్తేజమై గాజుగుడ్లలాగా నిలచిపోయిన శంకరం అక్షియుగళాన్ని గుర్తించలేకనూ పోయింది; దడదడ లాడిపోతున్న గుండె మోతనూ చంద్రిక వినుపించుకోలేక పోయింది.

7

శంకరంలో మార్పు కనుపిస్తోంది. అందరితోనూ యథోచితంగానే ఉంటున్నాడు. ముఖ్యవిషయాల్లో మాత్రం జోక్యం తీసుకుని తక్కినవి మామగారికే వదుల్తున్నాడు. అత్తగారు "పిలిచి పిల్లనిస్తే......అన్న సామెత చెప్పి తమ్ముడికి కూడా కొంత ఆస్తియిస్తే అబ్బాయి దగ్గ తీరుతుందేమో అందిట. అట్లా అన్నట్టు శంకరానికికూడా తెలిసిందట! ఇట్లా జరిగి జరిగి ఏంకొంప మునుగుతుందోనని సదాశివనాయ్డు భయపడ్డాడు. కూతుర్ని జాగ్రత్తగా సంచరించి భర్తను దక్కించుకొమ్మని సలహా యిచ్చాడు.

శంకరం ఎప్పుడూ ఉదాసీనుడుగానే ఉంటాడు. భర్తయొక్క మనోవేదనను గుర్తించుకోలేక పోతుందిగాని తనకు అభిముఖుడై తనకు సంతోషం గలిగించేందుకు భర్తకు అనేక సేవలు చేయబోతుంది.

శంకరం కొన్నివారాలనుంచీ జరీబట్టలు మాని, మామూలురకం బట్టలు వేసుకుంటున్నాడు. "నాకుమాత్రం ఈ చీర లెందుకు? సాదా చీరెలు తెప్పించ''మని చంద్రిక అడుగుతోంది. ఫలహారాలు మానేసి వేళకు భోజనమే చేస్తాడు శంకరం. ''మీరు తినకపోతే నాకు మాత్రం ఏం సహించి ఏడుస్తుంది? నేనూ తిన'' నంది చంద్రిక.

చంద్రిక నీళ్ళుపోసుకుని రెండుమాసాలయింది. వేవిళ్ళతోఅన్నం తినదు. ఫలాహారం కూడా, శంకరం తిననిది తినదు. రాధమ్మగారు కూతురికి హితోపదేశము చేసింది.

శంకరం ఏదో ఆలోచిస్తూ పడకకుర్చీలో కూర్చున్నాడు. చంద్రిక ఎదురుగా వచ్చి నిలబడి ఏదో సంభాషణ ప్రారంభించి "ఏమండీ! ఎప్పుడూ ఈదురో అంటూ ఉంటున్నారేమిటి? మీ కేం తక్కువయింది చెప్పండి!'' అంది. శంకరం చివాలున లేచి కూర్చుని "మరేం లేదు. వ్యక్తిత్వం లోపించింది.మీరు కావా లనుకున్నారుట- వారు దానికి అంగీక

రించారుట" అంటూ చంద్రికవంక చూచాడు. చంద్రిక మెరసిపోయే కళ్ళతో "అట్లాగే ఉంది; అనుభవించే గీత లేకపోతే అందలాన ఎక్కిస్తే నేం; దంతసిరి ఉండాలి; దేనికైనా. అంత పాల నవత పిల్లకాయకు మళ్లీ నక్కోరుపడకపోతే అమ్మదగ్గర నాల్గు రోజు లుండి రారాదూ! చర్యలు మరీ మద్దు వస్తున్నై" అంది.

"అట్లాగా మంచి సలహా యిచ్చావు. బుద్ధి మంతురాలైన భార్య హితాలు యిట్లానే ఉండా"లంటూ లేచాడు. రాధమ్మ గోడవతలే ఉండి అపుకోలేక తుమ్మింది. "ఔను సత్యం; మంచి ఉపదేశమే. అత్తగారు కూడా యిక్కడే ఉన్నారేమిటి? భార్య అంటే భర్తకు యింత తోడునీడగా ఉండా"లంటూ క్రిందకుపోయాడు. చంద్రిక గడగడలాడిపోయింది. "అమ్మా! ఆయన్ని చూడలేకపోతే క్షణం ఉండలేనే" అంటూ ఏడిచింది. రాధమ్మ గొణుక్కొంది.

8

తూరుపుకు పోయే రైలు సరిగ్గా తెల్లవారు జామున 4-20 నిమిషాలకు వచ్చింది. తెల్ల వారితే పంచమిశనివారం. సదాశివ నాయుడు గారి నౌకరు చాకలిసుబ్బడు పెళ్ళాన్ని పుట్టింటికి పంపటానికి స్టేషనుకు వచ్చాడు. పెట్టె లన్నీ జనసమ్మర్దంగా ఉన్నై. సుబ్బడు ఎట్లాగో తన పెళ్ళాన్ని పెట్టెలో ఎక్కిస్తున్నాడు. ఎవరో తన్ను తోసుకు లోపలికి పోతుంటే సుబ్బడు కోపంతో "ఏం టయ్యా! ఆడోళ్ళు కనపట్టల్లా? అని చురుసుగా మాట్లాడబోయి "బాబూ! శంకరయ్యగారా? ఇ దేంది! ఈ పెట్టెలో ఎక్కుతుండారేం! పక్కచుట్ట లేవీ! ఇస్త్రీబట్టలు రాలే దేంటి?" అని ఆశ్చర్యంగా ప్రశ్నపరంపరలు కురుపించాడు. శంకరం నవ్వి "అన్నీ-ఉన్నై తొందరపనిమీద వెళు తున్నాలే. గంటకొట్టారు; యింకానువ్వెళ్ళమా" అన్నాడు. సుబ్బడు ఆశ్చర్యముఖంతో శంక రాన్ని చూస్తూ బయిటికి వచ్చాడు. రయిలు కదిలింది. శంకరం ముఖం జేవురించి యింత అయింది.

చంద్రిక 6 గంటలకు లేచి శంకరంకోసం వెతు క్కుంది. స్టాండున కోటూ, చొక్కాలూ మామూలుగానే ఉన్నవి. కాని, ఖద్దరు వస్త్రలు రెండూ కనుపించటల్లా. కంపన పడ్డ కోకిలాగా అటూఇటూ తిరుగుతూ అనేకం తలపోస్తోంది. పేటకు వెళ్లిపోయినా డేమో! మళ్లీ రాడేమో! నని లోపలలోపల ఏడిచింది. కాపలా ఘూర్కా వాడిని పిలిచి "మీ చిన్న అయ్యగారు వీధి లోకి వెళ్ళటం చూచావా"? అని అడిగింది. ఘూర్కావాడు "అమ్మా! తెల్లవారకట్ట 3-4 గంటల మధ్య బయటికి వెళ్లారుగా అన్నా. నన్ను పలకరించను కూడా లే"దన్నాడు.

చంద్రిక మేడపైకివచ్చి గదిలో పడుకుంది. తల్లి పళ్లరసం తీసుకవచ్చి చంద్రికను పిలిచింది.

సదాశివ నాయుడుగారు కూతుర్ని పిలిచి "ఏమమ్మా మీ ఆయన అంత అర్జంటుగా ఏవూరు వెళ్ళా డేమిటి? ఆపుర్దావిషయం ఏమిలేదు గద?" అని అడిగాడు. చంద్రికఏడుస్తూ "నాకేం తెలి యదు, నాతో చెప్పలే"దంది. "అదేమిటి? తెల్ల వారుజామున రైలులో ఎక్కడికో వెళ్లాడు టకా, సుబ్బడు చెప్తుతున్నాడే" అంటూ నాయుడు క్రిందకు పోయాడు.

చంద్రిక సుబ్బడిని పిలిపించి "ఏరా! బాబు గారు ఏ ఊరు వెళుతున్నా నని చెప్పారురా" అని అడిగింది. "అదేమి టమ్మగారు! ఒకసరైన చొక్కాగానీ, కట్టు పంచగానీ, పక్కచుట్ట

గానీ, ఆకరికి మంచి ఉత్తరీయంకూడా లేకుండా వెడుతున్నా రేంటమ్మా! మీ లచ్చాం కూకున్న పెట్టెలోనే ఎక్కారు. చేతిలో మాత్రం సిన్నట్రంకు ఉంది. చంకలో పుస్తకం కాబోలు నుంది" అన్నాడు. చంద్రికకళ్లు జ్యోతుల్లాగా ఉన్నై. పెదవులు మరింత ఎర్రబెక్కి వణికిపోతున్నై. "ఎక్కడికి వెళుతున్నామని చెప్పారురా?" అని వణుకుతున్న కంఠాన్ని పలికించలేక పలికించలేక పలికించింది. అమ్మా! నాకేం చెప్పలా. "అర్జంటుగా ఎళుతున్నా" నన్నారు. నూత్రేవేమం నాకేం భాగుండలే దన్నాడు. చంద్రిక వరాసరి మేడ మీదికిపోయి కోట్లూ, చొక్కాలూ, పక్కలో వేసుకుని దుఃఖంలో మునిగిపోయింది.

తల్లీ, తండ్రీ చంద్రికను ఎన్నోవిధాల ఓదార్చి ఈ విషయమంతా అరుణాచలనాయుడుగారికి గుమాస్తాద్వారా కబు రంపారు.

9

శంకరం విశాఖపట్నం చేరేటప్పటికి చేతులో 10 రూపాయలు ఉన్నై. తన బాల్యస్నేహితుడుగా ఉన్న శ్రీరామశర్మతో తన విషయమంతా చెప్పి "స్వయంకృషిమీద ధనార్జన చేసి తన తల్లి తండ్రుల్ని పోషించుకుంటా" నన్నాడు. తన ఉనికి ఎవరికైనా తెలియబడిందంటె దీక్షాభంగ మయిపోతుంది గనుక అజ్ఞాతవాసం జాగ్రత్తగా నడిపించా"లన్నాడు. శర్మ శంకరానికి తన మేడ పై అంతస్తులో ఉన్న గదిచ్చి తన బంధుగుల ఫర్మ్‌లో ఆడిటర్‌గా నెలకు 80రూ॥లమీద ఉద్యోగంలో జేర్చాడు. ఒక నెల గడిచింది. 30 రూపాయిలు తన భోజనఖర్చులకు ఉంచుకుని మిగతా 50 రూపాయిలు తనతండ్రికి కుటుంబ ఖర్చులక్రింద మనియార్డరు చేయించి, తనెక్కడ ఉన్నదీ తెలియనీయులా.

అరుణాచలనాయుడుగారు శంకరంవద్దనుంచి మనియార్డరు వచ్చినట్లునూ, అతని ఉనికిమాత్రం తెలియనట్లునూ వియ్యంకుడికి తెలియపరచారు.

సుదర్శననాయుడుగారు మీ కోడలికి 10 రోజుల నుంచీ కొంచెం సుస్తీగా ఉంది. అక్కగారూ మీరూ వచ్చి చూచిపొమ్మని తిరుగుజవాబు వ్రాశారు.

శంకరం వెళ్ళినరోజునే అతను డబ్బేమాత్రం పుచ్చుకు వెళ్లాడోనని చంద్రిక కోటులో పర్సు తీసి చూచింది. పర్సులో చిల్లరనోట్లు 90 రూపాయిలూ, వాటిమధ్య ఒక కాగితంమడత కూడాఉంది. చంద్రిక ఆ కాగితం విప్పి చూచుకుంది. అందులో "ప్రియమైన చంద్రికా! నా మనోవేదనను నువ్వు గ్రహించలేక నీ ప్రియంకోసమూ, నీ ఆనందంకోసమూ నన్ను ఉపయోగించుకోవా లని తలచినట్లు స్పష్టమైంది. పాపం! నేను కృత్రిమ యంత్రాన్ని కాదుగదా! ఎవరివర్గము వారికి ఎంతో ప్రియమని ఎవరూ ఎరుగనిది కాదు. తన కష్టసుఖముల ననువదించని భార్యను గట్టుకొని చీకు సంసారినై యుంటకంటె ఆ జన్మాంతమూ బ్రహ్మచారిగ నుండుట సుఖమూ, శుభమూ నని తెలియబడినది. ఇట్లు వ్రాయుటకు సిగ్గుపడుచున్ననూ తప్పక వచ్చినది. తరువాత-తరువాత."

— శంకరం.

చంద్రిక ఆ ఉత్తరం చూస్తూ "చూడమ్మా చూడు, నేను నా సుఖానికీ, ఆనందానికీ తనను ఉపయోగింప తలచానట. తానెక్కడ కంది పోతాడోనని ఇంట్లో తనవెంటపడి తిరుగుతూ

తన పనులన్నీ నేనే చేశానే. పైగా ఈ మాటలా? నాకు సంసారసుఖం రుచి చూపించి అంతలో విషపుపండు కొరికిస్తాడా?" అని ఏడిచింది. ఏడిచి ఏడిచి పిచ్చిపిల్ల అయింది.

తల్లిదండ్రులతోనూ, చూడవచ్చినవాళ్లతోనూ పైసొదంతా మొర పెడుతుంది. తల్లి కోపపడి గదిలోకి పంపుతుంది. తండ్రి కనపడినప్పుడల్లా "నాన్నగారూ! ఆయనకోసం ఖబురంపారా?" అంటుంది. నాయుడు బయటికి రావటం మానేశాడు.

అరుణాచలంనాయుడుగారూ, సుశీలమ్మగారు కోడల్ని చూట్టానికి వచ్చారు. చంద్రిక అత్తమామల కాళ్ళకు నీళ్ళిచ్చి "చూచారూ! నావల్ల తప్పుంటే దండించాలిగాని, యిట్లా వెళ్ళిపోవచ్చా? మీరు వెళ్ళి తక్షణం తీసుకరండి లేకపోతే నా పరువు దక్కేటట్టు లేదు." అంటూ ఏమేమో ప్రారంభించింది. రాధమ్మగారు వచ్చి "ఇదీ వరస. ఇట్లా ఒకటే ధోరణి. రాత్రిళ్లుకూడా నిద్రపోదు" అని కూతుర్ని అదమాయించి యింట్లోకి పొమ్మంది. చంద్రిక చరచరలాడుతూ "ఏమిటే! నువ్వెందుకు? నువ్వూరుకో - నీకేం తెలియదు. ఇవ్వాన్నీ చెప్పకపోతే వాళ్ళు నేనే పంపేశా ననుకోరూ!" అంటూ తల్లిమీద తిరగబడింది.

అత్తమామలు కోడల్ని బుజ్జగించి వియ్యంకుడికి "ఫరవా లేదు, అతడు అవివేకి కా"దని ధైర్యం చెప్పి వెళ్ళిపోయారు.

10

రంగదాసు గదిలో కూర్చుని మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ "మేడపైకి వెళ్ళింది. ఎవ"రని శ్రీరామ శర్మని అడిగాడు. శర్మ "మన శంకరమే నోయ్" అని చెప్పి నాలుక కరచుకున్నాడు. "ఏమిటీ! చంద్రిక మొగుడేనా!" అంటూ రంగదాసు నిలబడ్డాడు. "ఇస్సో! నీ కెందుకు ఊరుకో!" అన్నాడు శర్మ. "ఆ! మన కెందుకులే! ఆమధ్య ఇతనెక్కడికో వెళ్ళా డని ఎవరో అనుకున్నారులే" అని రంగదాసు నవ్వాడు. "దాని కేదో గొడవుంటేనే మన కెందుకు; నువ్వేక్కడా అనకులే" అన్నాడు శర్మ.

కూతురు మనోవ్యాధితో సదాశివనాయుడు దిగులుపడ్డాడు. పెంజబ్బుని ఏ మందిప్పిస్తా ననుకుంటాడు? అందులో గర్భవతికూడానూ. ఒకరోజు రంగదాసు సదాశివనాయుడుగారింటికి వచ్చి "కక్కయ్యా! చంద్రికకు ఎట్లా ఉం"దని ప్రారంభం చేశాడు. నాయుడు "నాయనా! కడుపు చించుకుంటే కాళ్లమీద పడుతుంది. ఎల్లా ఉందని చెప్పేనూ! నాలుగు నెలలమట్టి అతని జాడే తెలియకపోయె. ఈ 4నెలలమట్టీ తండ్రికి 50 రూపాయలు చొప్పున తాను తెలియపడకుండా పంపుతునే ఉన్నాట్ట. ఇక్కడ ఉండే తాను 50 కాదు, 100 పంపుకో కూడదూ? నేను వద్దంటానా! ఇదంతా తనది కాదూ. మీరందరూ చెప్పినట్లు మంచి మర్యాదస్థుడూ, భారీబుద్ధి కలవాడే గాని దాని కర్మం అట్లా కాలింది. నాకేం తోచటల్లే" దన్నాడు.

"కక్కయ్యా! దీని జబ్బు విశాఖపట్నంలో నయమవుతుంది. అక్కడికి తప్పక తీసుకెళుదాం" అన్నాడు రంగదాసు.

"నాయనా! పిల్లకు పిచ్చాసుపత్రి చూచే ఖర్మం కూడా పట్టింది" అని నాయుడు కళ్ళ నీళ్ళు పెట్టుకున్నాడు.

"శర్మా! పిచ్చి ఆసుపత్రికి వద్దు. అక్కడ ఏ మందూ, మాకూ లేకుండా కేవల మనశ్శక్తితోనే నయం చేసే ఘనవైద్యు డొకడున్నాడు. ఈ తెల్లవారుజాము బండిలో వెళదాం. దానికి తప్పక నయమవుతుంది. అట్లా కాకపోతే నా ప్రాణాన్నైనా యిస్తా" నన్నాడు రంగదాసు.

నాయుడుగారికి ఆశ పుట్టింది. వంటమనిషిని తీసుకుని కుటుంబంతో సహా రంగదాసువెంట విశాఖపట్నం వెళ్లాడు. నెలకు 40 రూపాయల చొప్పున మేడ బాడుగకు తీసుకుని రోజూ సముద్రపు ఒడ్డుకు కుటుంబ మంతా షికారు వెళతారు.

ఒకరోజు రంగదాసు శ్రీరామశర్మను కలుసుకుని "మా బంధుగుల అమ్మాయికి సుస్తీగా ఉంటే ఈ ఊళ్లో ట్రీటుమెంటు చేయించుకునేందుకు తీసుకు వచ్చారు. చూచి వద్దామని తన బసకు తీసుకువచ్చాడు. ఆ వచ్చిన వారు డాక్టరుగారి అసిస్టెంటని నాయుడుగారితో చెప్పి చంద్రికను పిలిపించాడు. చంద్రిక చక్కగా ముస్తాబై వచ్చి "ఈ డాక్టర్లవల్ల ఏమవుతుం దన్నయ్యా? ఊరికే డబ్బు గుంజటం తప్ప - నా కేం మందూ, మన్నూ—అనవసరం" అంటూ లోపలికి పోయింది.

శర్మా, దాసూ కలిసివస్తూ మధ్య దోవలో—శర్మ—"దాసూ! ఆ అమ్మాయి నీ కేమవుతుందోయ్. మతిచాంచల్యం గాబోలు. ఆసుపత్రిలో చేర్పించా లని ఉద్దేశమా! పాపం — జాగ్రత్తగా ఆలోచించి మాత్రం చెయ్యి" అన్నాడు విచారాన్ని సూచిస్తూ.

దాసు-"ఆ అమ్మాయి నాకు చెల్లెలవుతుంది. మతి చలించింది. మగడు నాలుగునెలలక్రితం ఎక్కడికో పారిపోయాడు. ఎక్కడ ఉన్నదీ ఈ అమ్మాయి తండ్రికిగానీ, అతడి తండ్రికిగాని తెలియదు గానీ అతడుమాత్రం తండ్రికి ప్రతి నెలా ఎవరిపేరుతోనో ఎట్లాగో 50 రూపాయిలు అందచేస్తూనే ఉన్నాట్ట. ఆలోచించగా ఆ పిల్లకు ఈ ఊరు తీసుకువస్తే ఘనవైద్యుడు దొరికి ఆ జబ్బు నయమయ్యేట్టు తోచి ఇట్లా తీసుకువచ్చా" నని నవ్వాడు.

శర్మ దాసును గభాలున ఆపి 'శంకరం పెళ్లాం ఏమిట్రా. ఈ అమ్మాయే నా చంద్రిక' అని నివ్వెరపోయాడు. దాసు నవ్వుతూ 'నన్నడగట మెందుకూ? శంకరాన్ని తీసుకు వచ్చి చూపించూ! ఆ అమ్మాయి చంద్రికో, రదనికో అతనే చూచుకుంటాడుగా' అన్నాడు.
'నా కీ పరిస్థితులు అతను చెప్పలేదుసుమా. దొంగఫెలో. ఇంకేం ఆ అమ్మాయికి వైద్యం అతనే చేసుకుంటాడు, తగిన ఏర్పాటుచేస్తే' అన్నాడు శర్మ.
'త్వరగా ఏర్పాటు చెయ్యి మరీ' అన్నాడు దాసు.

11

సాయంకాలం 6-30 కి పునర్మిలన్ సినిమాకు శ్రీరామశర్మా, శంకరం, ఇంకొక స్నేహితుడూ కలిసి వెళ్ళారు. 9-30 కి ఆట అయింది. ముగ్గురూ హోటల్లో భోంచేసి వస్తున్నారు. ఆ మూడో స్నేహితుడు శర్మనూ, శంకరాన్నీ ఒక మేడముందు ఆపి "శర్మా! బెజవాడనుంచి నా ప్రాణస్నేహితు డొకడు వచ్చి ఈమేడలో ఉన్నాడు. ఈ రాత్రికి మనం నలుగురం కులా

సాగా ఉండి ప్రొద్దున్నే పోదాం; అతను పేరు పడ్డ కవికూడానూ; పద్యాలు నాల్గు వినికూడా వెళదామని పట్టుపట్టాడు. శర్మ "సరే"నని తన ఆమోదాన్నిచ్చాడు. శంకరం "నే నింటికి పోతా" నంటే శర్మ బలవంతం చేసి సమ్మతి పరచాడు.

స్నేహితులు నలుగురూ ముందుగదిలో చేరి పేకాట ప్రారంభించారు. మహాసరదాగా రెచ్చిపోతున్నారు. శంకరం కూనరాగం తీస్తూ పేక కలుపుతున్నాడు. రంగదాసు నెమ్మదిగా తలుపు తెరచి గుమ్మంలో నిలబడ్డాడు. దాసును చూచి శంకరం తలవంచుకున్నాడు. దాసు "ఇందులో దొంగెవ రేమిటి?" అని అడిగి వసున్నవాడికి మళ్లే తలుపులు మూసి వెళ్లి పోయాడు. శంకరం శర్మతో "ఇక వెళ్లిపోదా మేమిటి!" అన్నాడు నెమ్మదిగా. శర్మ ఇంకా ఆట కానిదే!- అప్పుడే" అన్నాడు.

దాసు చంద్రికను గదిముందుకు తీసుకు వచ్చి ఏదో చెప్పుచున్నాడు. లోపల శంకరం ఆట మజాలో "ఇదిగో 8నతురుఫు"అని అరిచాడు. చంద్రిక ఆదుర్దాగా 'లోపల మీ బావలా గుందే." అంది. దాసు కొంచెం నిదానించి 'గొంతు అట్లాగే ఉంది నువ్వు చూచుకో', అన్నాడు. 'అమ్మో! గదిలో యింకా ఎవరో ఉన్నారు లాగా ఉందిగా? ఎట్లా? అంది. దాసు నెమ్మదిగా గదితలుపులు తెరిచాడు.

చంద్రిక ఆపాదమస్తకం వణకిపోతు శంకరం వంక చూస్తూ నిలబడిపోయింది. శంకరం చంద్రికను చూచి నిర్ఘాంత పోయి చేతులో పేక క్రిందకు జారేసి తల వంచుకున్నాడు. రామశర్మ తక్కినవాళ్ళని లెమ్మని సంజ్ఞ చేశాడు. అందరూ బయటికి వచ్చారు. చంద్రిక ఒక్కగంతులో తలుపులు మూస్తూనే వెళ్ళి శంకరం ఒళ్ళో కూలబడి బావురు మని ఏడ్చింది. అతని చేతులు అతనికి తెలియకుండానే చంద్రికని చుట్టేసుకు ఆ పిల్ల నఖ శిఖపర్యంతం పాకినై.

కొంత సేపటికి చంద్రిక "ఈ నాలుగు నెల్లమట్టి సుఖంగా ఉన్నారుగదా! కళ్ళు చల్లపడ్డయ్యా- అమ్మా" అంది. దానికి శంకరం నవ్వుతూ ఏదో సమాధానం చెప్పాడు. ఆ రాత్రంతా ఒకటే గొడగొడ. వాళ్ళని ఒద్దనే వారుకానీ, కద్దనేవారుకానీ, పిలిచేవారైనా లేక పోయారు. సదాశివనాయుడు దాసును పిలిచి "మా నాయనా! రేపు యింటికి వెళ్ళి పోదామా అన్నాడు"

"కొడుకూ, కోడలూ సత్యనారాయణవ్రతం చేసుకుంటున్నా"రని అరుణాచలం నాయుడు గారికి పిలుపు వచ్చింది. నాయుడు కుటుంబ ముతో వెళ్ళి ఆ యిద్దరిని ఆశీర్వదించాడు. ఆ వెళ్ళటం వెళ్ళటం అక్కడే నిలిచిపోయి మనమడిని ఎత్తుకు తిరగటం ప్రారంభించాడు.

ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు 1943 సం॥ మార్చినెల జమా ఖర్చులు.

జమ: వెనుకటినెల నిల్వ 235-4-3; ప్రకృతిపత్రిక 58-8-0; పుస్తకములు 141-5-0; ప్రింటింగు 56-0-0; యిండ్ల అద్దెలు 8-0-0; రొట్టెపెట్టెలు 2-0-0; అడ్వాన్సులు 35-0-0; మొత్తం 536-1-3.

ఖర్చులు: ప్రకృతిపత్రిక 61-3-0; పుస్తకములు 15-0-0; మిస్‌లేనియస్ 1-1-0; స్టేషనరీ 1-4-0; జనరల్ పోస్టేజీలు 6-12-6; ప్రింటింగు అడ్వాన్సు 172-0-0; యిండ్లపన్నులు 15-7-10; నార్లు 30-4-0; బాకీలు తీర్చింది 23-0-0; బాకీలు ఇచ్చినది 5-8-0; పుస్తకాల ప్రింటింగు అడ్వాన్సు 128-0-0; నిల్వరొఖ్ఖం 76-8-11; మొత్తం 536-1-3.

యల్. సుదర్శనరావు, మేనేజరు.

సుఖసంసారము

1వ సంపుటము

మీ కోడలు

(1) రాత్రులయందు కలవరించునా ?
(2) పనికి మిర్రు మిఱుకు కుంటునా ?
(3) ఊజురో మనుచుండునా ?
(5) తేపా పుట్టింటికి పోవుదు ననుచుండునా ?
(6) వెక్కిరి కొక్కిరిలు ఆడుచుండునా ?
(6) చెప్పినపని వినిపించుకొనకుండునా ?
(7) అన్నము హితవుగా తినునా ?
(8) నిద్రమత్తుగా నుండునా ?

అన్నింటికీ ఒక్కటే జబాబు.

మా సుఖసంసారము చదవండి

ప్రకృతి పత్రిక చందాదారులకు మాత్రము రు 1—0—0.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

సోదరి జ్ఞానాంబ

ప్రథమ వార్షిక కార్యక్రమము

1943 సం॥ జూన్ 29 వ తేదీ ఉదయము 9 గంటలకు

ప్రకృతి ఉద్యమాభిలాషులును, స్త్రీ సమాజాభిమానులును, బ్రహ్మమతానుయాయులును, సంఘసంస్కర్తలును నగు సోదరి జ్ఞానాంబగారి ప్రథమమృతసాంవత్సరికము ఈ క్రింది కార్యక్రమము ననుసరించి జరుపబడును.

ఉదయము 9 గంటలకు బ్రహ్మోపాసన.
ప్రార్థన.
ఆమెను గూర్చి ఉపన్యాసము.
సమాప్తి.
ఫలములను పంచుట

ఆమె కోరిక ననుసరించి విశేషకార్యక్రమము అనుసరింప దలచలేదు.
ఉదయ ప్రార్థనలయందు మిత్రులందఱును పాల్గొన గోరుచున్నాము.

పుచ్చా వెంకటరామయ్య. ట్రస్టు అధ్యక్షుడు.

ఈ క్రింది గ్రంథములు పునర్ముద్రణము నంది

అమ్మకమునకు సిద్ధముగా నున్నవి.

(1) ఎనిమా రు 0-14-0
(3) కోటవారి కథలు సంపుటము 1, 2 ఒక్కొక్కటి రు 0-12-0
(2) రోగమేల కలుగుతుంది 0-14-0
(4) దేవుడిచ్చిన ఆయువు 0-8-0

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము

౧౧ వ సమావేశము

11 వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరము మే 1వ తేదీన కృష్ణ లంకలోగల రాణీ మంగాయమ్మగారి తోటకు దక్షిణపు ప్రక్కన ఉన్న మామిడితోటలో, శ్రీయుత పుచ్చా వెంకటరామయ్య యన్. డి. డి. యమ్. గారి అధ్యక్షతను ప్రారంభింపబడి మే 15వ తేదీవరకు నిర్విఘ్నముగా జరిగినది. ఈ శిబిరమునకు హిందుదేశములోని అన్ని రాష్ట్రములనుండి యువకులు ఏతెంచి శిబిరమును నిర్విఘ్నముగా సాగించిరి. ఈ శిబిరమునకు మొదటి తరగతి విద్యార్థులుగా 9 మందియు, రెండవ తరగతి విద్యార్థులుగా నలుగురు వచ్చిరి. వీరే గాక చికిత్సకై రోగులును, శిబిరజీవనాభిలాషులై కొందఱును వచ్చిరి. శిబిరజీవనమును అభిలషించి వచ్చినవారిలో బందరు నుండి వచ్చిన శ్రీ మావులేటి సత్యనారాయణ రాజుగారు ముఖ్యులు. వీరు సతీసమేతులై శిబిరమునకు వచ్చిరి. వీరే గాక చాలామంది దూరప్రాంతముల నుండి వచ్చి పోవుచు ఉండెడివారు. ప్రతిపూటయు యిరువదిమంది ఫలములను ఆరగించుచుండెడివారు.

శిబిరవాసు లందఱును ప్రాతఃకాలముననే లేచి ప్రార్థన గీతములను పాడెడివారు. తరువాత కాలకృత్యములను తీర్చికొనెడివారు. మామిడితోటకు ఒక ఫర్లాంగు దూరములో శుభ్రమైన స్నానఘట్టము గలదు. కృష్ణానదీ పవిత్రజలమందు స్నానమాచరించి సూర్యోదయమునకే శిబిరమునకు ఏతెంచెడివారు. తదుపరి సూర్యనమస్కారములను చేసెడివారు. ఈ సూర్యనమస్కారములను విద్యార్థులచేత చేయించుటలో తగుశ్రద్ధ తీసుకొనిన శ్రీ కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారికిని, మావులేటి సత్యనారాయణరాజుగారికిని మా ధన్యవాదాలు. తరువాత విద్యార్థు లందఱును తమ విధ్యుక్తపాఠములను అధ్యయనము చేసెడివారు. ప్రతిరోజూ చాలామంది అతిథులు శిబిరవాసులను జూచి పోవుటకుగాను, స్వచ్ఛందమైన తరుమూలములయందు కొద్దికాలమైనను గడుపగలందులకును, బెజవాడ, పటమటలంకలనుండి వచ్చి పోవుచుండెడివారు.

శిబిరవాసులు తిను ఆహారములలో కొబ్బరి, దోస, దొండ, సొర, బీర మొదలగు కాయకూరలును, బచ్చలి, పెరుగుతోటకూర, చక్రవర్తి, పొన్నగంటి, మెంతికూర మొదలగు ఆకుకూరలును - నారింజ, మామిడి, అరటి మొదలగు పండ్లను ఆరగించెడివారు. నానపెట్టిన సజ్జలు, పెసలు, సెనగలును తినెడివారు. శిబిరవాసులకు కావలసిన ఆహారపదార్థములను మార్కెటునుండి తెచ్చుటకుగాను నిత్యమును శ్రీ గోగినేని రామకృష్ణయ్యగారు మార్కెటుకు వెళ్ళి తెచ్చుచుండెడివారు. పైవారికి కొడాలి అచ్యుతరావుగారు సాయము చేయుచుండెడివారు. వీరిద్దరకును శిబిరవాసులందరి తరఫున మా ధన్యవాదాలు.

శిబిరమునకు అతిథులుగా వచ్చినవారిలో శ్రీ పైడా శ్రీ రామకృష్ణయ్యగారు, శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారును ముఖ్యులు. శిబిరవాసులకు శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు మట్టివైద్యమునుగూర్చి విపులముగా తెలియచెప్పినారు. వీరేగాక దూరప్రాంతములనుండి చాలామంది అతిథులేతెంచి శిబిరవాసులతో పాటు ఫలములు ఆరగించిపోయెడివారు.

సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద, అలోపతీ వైద్యులగు డాక్టరు అచంట లక్ష్మీపతి యం. బి. సి. యమ్. బి. ఏ. గారు శిబిరమునకు ఏతెంచి ఆయుర్వేదమును, ఆరోగ్యసూత్రములను విపులముగా ఉపన్యసించిరి. వీరి ఉపన్యాసముల వలన చాలామందికి ఆయుర్వేద మన నేమో, ఆరోగ్యసూత్రము లేవో విపులముగా తెలిసినవి.

ఈ పదిహేనుదినములు తాము పవిత్రకృష్ణానదీ తోయముల జలకమాడి, మామిడిచెట్ల నీడన నివసించి, పవిత్ర వాయువును పీల్చుటచేత తమ జీవితములో నూతనోత్సాహమును పొందినట్లుగా భావించిరి. వీటితో పాటు ఫలములను ఆరగించుటతో నూతన శోభ వచ్చినది. వండిన పదార్థముల తినుట లేదే అను విచారము మచ్చునకైనా రాలేదు. ప్రతివారును పదిహేనుదినములు త్వరగా గడచి పోయినవే అని విచారమును పొందిరేగాని, పదిహేనురోజులు యెప్పుడగునను విసుగును పొందలేదు. ఈ పదిహేనురోజులు ఫలములను ఆరగించుటతో దైహిక, మానసిక, ఆత్మీయశక్తులు వృద్ధియైనట్లు ప్రతివారును ఒప్పుకొనిరి.

మీదుమిక్కిలి యిటువంటి శిబిరముల యెప్పుడో సంవత్సరమునకు 15 దినములు మాత్రము ఉంచక, ప్రతినెలకు జరుపవలసిన దని అందఱును యేకగ్రీవముగా కోరిరి. శిబిర కాలములో పటమటలంక ఆరోగ్యసదనమునుండి డాక్టరు వల్లభుని నాగేశ్వరావుగారును ంగ రావుగారును ఏతెంచి నాగేశ్వరరావుగారు ప్రకృతి వైద్యప్రాశస్త్యమును గూర్చి, గారు వ్యాయామమును గూర్చియు విపులముగా ఉపన్య

సించిరి. వీరిద్దరును శిబిరాధిపతు లగు శ్రీయుత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారిని, శిబిరవాసులను తమ ఆరోగ్య సదనమునకు, ఆహ్వానించిరి. ఆచటకు వెళ్లి శ్రీ అవధూత గారు యిచ్చిన ఫలములను స్వీకరించిరి. అచట జరిగిన మహాజనసభలో శ్రీయుత పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకృతివైద్య మన నేమో, ఆయుర్వేదమునకును ప్రకృతి వైద్యమునకును గల సంబంధ మెట్టిదో మృదుమధుర భాషణములతో విపులముగా చెప్పిరి.

శిబిర కాలము పదిహేనుదినములలో ప్రతిరోజును రాత్రి కాలము శ్రీ మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు 'కనీనికా నిదానమును' గూర్చి విద్యార్థు లందఱకును Practical Lessons ను చెప్పుచుండెడివారు. శిబిరమునకు సలహో పుచ్చుకొనుటకై వచ్చిన రోగులు చాలామంది వీరిచే పరీక్ష చేయించుకొని తమ రోగములను తెలిసికొన్నారు. తరువాత పదిహేనవ రోజున శ్రీయుత పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు 11 వ ప్రకృతి శిక్షా శిబిరమును పూర్తి చేయుచు శిబిరవాసులు యింటికి పోయి ఆచరించవలసిన విధానములనుగూర్చి ఉపన్యసించిరి. ఈ సభకు శ్రీ సి. సూర్యనారాయణగారు అధ్యక్షత వహించిరి. అధ్యక్షులు ప్రకృతిలోని గొప్పతనమునుగూర్చి విపులముగా చెప్పిరి. తరువాత అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు ప్రకృతివైద్యములోని గొప్పతనమును గూర్చి ఆశ్రమవాసులకు నచ్చచెప్పిరి. తరువాత ఆశ్రమవాసులు తమ జీవితములో కలిగిన మార్పులను గూర్చి తెలియ చెప్పిరి.

శిబిరమునకు వచ్చిన విద్యార్థులనుండి వచ్చిన రుసుమును శిబిరమునకు అయిన ఖర్చులును యిందుతో జతపరచడ మైనది.

శిబిరవాసులనుండి వచ్చిన రుసుము	రు	209-6-0
శ్రీయుత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి నుండి వచ్చిన విరాళము		10-0-0
శ్రీయుత పైడా శ్రీ రామకృష్ణయ్యగారి నుండి వచ్చిన విరాళము		5-0-0
శ్రీ రామగోపాల్ సేట్ నుండి వచ్చిన విరాళము		2-0-0
జమ మొత్తం	రు	226-6-0
ఖర్చు మొత్తం	రు	209-4-0
నికనిల్వ		17-2-0
ఆహారపదార్థములకు ఖర్చు	రు	202-4-0
విస్తళ్లు తెచ్చిన మనిషికి యిచ్చినబాపతు		7-0-0
ఖర్చు మొత్తం	రు	209-4-0

లోగడ జరిగిన 10 శిబిరముల ఆయవ్యయములకును, యీశిబిర ఆయవ్యయములకును పెద్ద తేడా గలదు. ఈ శిబిరమునకు విద్యార్థులనుండి వచ్చిన రుసుములున్ను, ఆహారపదార్థములకు అయిన ఖర్చులును సరిపోయినవి. విద్యార్థులు తమ ఖర్చులను తామే భరించిన ట్లయినది. శ్రీయుత వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి నుండి వచ్చిన విరాళము రు 10/-లున్ను, శ్రీయుత పైడా చిన రామకృష్ణయ్యగారి నుండి వచ్చిన విరాళము రు 5/-లున్ను, శ్రీయుత రామగోపాల్ సేట్ జీ నుండి వచ్చిన విరాళము రు 2/-లున్ను, మొత్తం రు 17/-లకును రు 17-2-0 నిలువ ఉన్నది.

శిబిర కార్యదర్శి,
7—6—43.

1943 సం॥ ఏప్రియల్ నెల జమా ఖర్చులు.

జమ : వెనుకటినెల నిల్వ 76-8-11; ప్రకృతిపత్రిక 45-0-0; పుస్తకములు 67-13-0; యిండ్లఅద్దెలు 8-0-0; పొలముల ఆదాయము 16-0-0; రంగుకాయితాలు 0-4-0; వెరశి 213-9-11.

ఖర్చులు : ప్రకృతిపత్రిక పోస్టేజీలు 5-3-9; పుస్తకముల పోస్టేజీలు 7-10-9; మిస్లేనియస్ 0-7-6; స్టేషనరీ 0-2-0; బాకీలు తీర్చింది 13-14-0; బాకీలు యిచ్చింది 11-8-0; నౌకర్లు 1-4-0; భరణం 50-0-0; నిల్వ రొఖ్ఖం 123-7-11; వెరశి 213-9-11.

1943 సం॥ మే నెల జమా ఖర్చులు.

జమ : వెనుకటినెల నిల్వ 123-7-11; ప్రకృతిపత్రిక 54-4-0; పుస్తకములు 191-1-9; బాకీవసూళ్లు 12-6-0; అడ్వాన్సులు 10-0-0; వెరశి 391-3-8.

ఖర్చులు : పుస్తకములు 12-4-6; ప్రకృతి పోస్టేజీలు 5-1-6; మిస్లేనియస్ 2-2-0; జనరల్ పోస్టేజీలు 7-14-9; అప్పులు యిచ్చింది 59-11-0 అప్పులు తీర్చింది 10-0-0; నౌకర్లు 16-4-0; భరణం 25-0-0; నిల్వరొఖ్ఖం 252-13-11; వెరశి 391-3-8.

యల్. సుదర్శనరావు. మేనేజరు.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథము

వెల

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	
మహారోగము	0 [illegible] 0
పొగచుట్ట — ముక్కు-పొడుం	0 4 0
పొగచుట్టకలని ప్రమాదములు	0 1 0
కల్లుముంత - సారాపిపా	0 4 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలు వేయరాదు, యెందుకు?	0 2 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 2 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంధములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు	
2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	5 0
బాలక్రీడలు	3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	4 0
ఆరోగ్యము – కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0
సుఖప్రసవము	0 1 0
*ఆరోగ్యతత్త్వము	1 0 0

వివిధచికిత్సాగ్రంధములు

పురుటాలు	0 1 0
*ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
*ప్రకృతి గృహ వైద్యం	2 8 0
*దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0
ప్రకృతి చికిత్సార్ణవము	
1. భాగము	8 0
2. భాగము	4 0
3. భాగము	8 0
4. భాగము	6 0
5. భాగము	0 6 0
6. భాగము	0 6 0
7. భాగము	0 6 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0
జబ్బుచికిత్స	0 10 0

స్నానచికిత్స	8 0
[illegible]దీరచికిత్స	3 0
యోగచికిత్స	6 0
[illegible]హారచికిత్స	
[illegible]చికిత్స	
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	[illegible] 5 0
జాగరణ చికిత్స	0 1 0
సూక్ష్మ [illegible]	0 4 0
[illegible]	0 5 0
[illegible]	0 6 0
[illegible]	0 1 0
	0 2 0
	0 [illegible] 0

స్వాస్థ్యములకు చికిత్సాగ్రంథములు

[illegible]	0 12 0
శుక్లనష్టము	0 12 0
	0 4 0
స్త్రీరోగా (మూర్ఛ)	0 4 0
[illegible]రోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
[illegible]	0 4 0

వేదాంతము, ఇతరములు

మహారోగము	0 12 0
శ్రీ[illegible]జీవనము	0 12 0
యు[illegible]కోశము	0 8 0
[illegible]స్వామిచేత[illegible]ఉపన్యాసములు	
1 భాగము	0 8 0
2. భాగము	0 8 0
భగవద్గీతాసారము	0 6 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	వెల	1 8 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు		
ఒక్కొక్కటి	వెల	3 0 0
ప్రకృతి 16వ సంపుటము	వెల	1 4 0
17,18,19,20,21,22,23 సంపుటములు	వెల	3 0 0

చిరునామా: ప్రకృతికార్యాలయటస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సచిత్ర సహజ వైద్య మాసపత్రిక.

ఈ ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచములో మానవుడు ప్రకృతి నియమములను అనుసరింపక తాత్కాలిక కామ్య సుఖముల కాసపడి వెనువెంటనే దుఃఖము ననుభవించుచున్నాడు. మానవుడు ఈ ప్రకారముగ అనుభవించుచున్న శారీరక, మానసిక వ్యాధిబాధలనుండి తప్పించుకొను సాధన లేవో ఈ పత్రిక వివరించును.

మందులు, ఇంజక్షనులు అవసరము లేకుండా అతిమూత్రము, క్షయ, కుష్ఠు, రాచపుండు మొదలగు అసాధ్య వ్యాధులనుకూడ గాలి, సూర్యకిరణములు, జలము, ఉపవాసము, ఫలాహారము, అధఃశయనము, బ్రహ్మచర్యము, మట్టి, వ్యాయామము, మర్దన మొదలగువానివలన నిర్మూలించు సులభమగు విధానములను తెల్పును. సం|ర చందా రు 3-0-0లు మాత్రమే.

750 పుటలు. **సునిశిత వైద్యము** 100 చిత్ర పటములు

డాక్టరు యి. డి. బ్యాబిట్, M.D., L.L.D., గారిచే ఆంగ్లభాషలో వ్రాయబడిన

సుప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు

డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య, N. D., D. M. గారి భాషాంతరీకరణము.

సునిశితములగు సూర్యకిరణచికిత్స, వర్ణచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స మొదలగు విషయములిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహింప సాధ్యము కానివిగా వదలివేయబడిన సృష్టిరహస్యములనేకములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి.

నిండు కాలికోబైండు 1కి వెల 4-8-0.

పోస్టేజి ప్రత్యేకము. గ్రంథవిషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును.

ఆరోగ్యతత్వము

డాక్టరు పువ్వాడ పేర్రాజుగారిచే రచింపబడినది

వెల రు 1-0-0.

ఆహారమునుగూర్చిన సమస్యల నన్నింటినిగూర్చి - రోగములయొక్క చికిత్స లన్నింటినిగూర్చి ఇది సమగ్రమైన గ్రంథము. ఏమి తినవలెనను సందేహముగలిగినగాని, ఏ వ్యాధిని ఎటుల కుదుర్చుకొనవలెనను ప్రశ్నకుగాని ఈ గ్రంథము సందేహములేకుండ సమాధానము చెప్పును.

లయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

క్రొత్త కూర్పు.
34 అధ్యాయములు, 400 పుటలు. **తొట్టి ద్యము** చిత్రము 70 పటములు

అనేక నూతన చిత్రపటము లిందు జేర్చబడి నూతన ఫక్కిని ముద్రింపబడినది. కూనే మహర్షిగారి అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖవైఖరీవిద్య, రోగారోగ్యవివేకము, శిశుపోషణము అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములు తేటతెల్లముగ వివరింపబడినవి. ప్రశ్నోత్తరములు జేర్చబడినవి.

వెల రు 3-0-0.

వివరములకు:—మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

Printed by Mr. I V. Ratnam, M. Sc., at the Andhra Grandhalaya Press, and Edited& Published By Dr. P VENKATRAMAYYA, PRAKRITI OFFICE, BEZWADA